WWW.SIMORGHMAGAZINE.COM
OTTAWA'S PERSIAN PUBLICATION
Vol. 7- Issue 133 - May 2020

SIMORGH

نشریه انتخابی ایرانیان و فارسی زبانان اتاوا

Happy Mother's Day

مایک تابش
وام مسکن با هرگونه شرایط شغلی، اقامتی و کردیتی
وام مسکن
CENTUM
LIBERTY MORTGAGES
Brokerage Lic.#12088
MIKE TABESH
Mortgage Broker www.miketabesh.ca
416.875.3300

امیر زند مشاور املاک
در تیمی با بیش از ۱۰ سال سابقه
iDeal Properties
REALTY, BROKERAGE
613-889-2789
amirzand@iDealPropertiesRealty.com

CEC ELECTRICAL SERVICES LTD
CANADIAN ELECTRICAL CONTRACTOR
خدمات برقی
طراحی و اجرای انواع پروژه‌های برقی مسکونی، تجاری و صنعتی
PEDRAM ZANDI ENG.
613.709.7087
info@ElectricalCEC.ca | www.ElectricalCEC.ca
با مجوز رسمی و بیمه
تخمین هزینه به صورت رایگان
گارانتی انجام کار
ECRA/ESA# 7013472

برنامه ای روزانه برای بزرگسالان دور از خانه در خانه برای اولین بار به زبان فارسی در اتاوا
افتتاحیه بهشت کوچک
Info@littleparadiseadultdaycare.com
تبدیل رویا به واقعیت، آرامش خانه خود را با ما تجربه کنید
اگر در جستجوی محلی امن ،دوستانه و مطمئن برای سرگرمی و فعالیت هستید. شما آن را پیدا کرده اید در بهشت کوچک ما
با شماره تلفن ۶۱۳-۴۰۰-۱۴۰۲ تماس بگیرید
و از تخفیف های ویژه ۵۰ در صدی افتتاحیه ما بهره مند شوید.

در املاک و مستغلات اتاوا سرمایه گذاری کنید
Call Megan Razavi
Broker
(613)255-0976
ROYAL LEPAGE Team Realty
ShopOttawaHomes.com
razavimeg@gmail.com
نگین رضوی
مشاور املاک

JIM'S
DRIVING SCHOOL
اولین وتنها آموزشگاه رسمی ایرانی در اتاوا
با مدیریت پیمان قمری
Tel:(613) 294.4872 ~ www.jimsdriving.com
Address: 4-1729 Bank Street

FRANCIS LAWYERS
FRANCIS MEHR LLP
Legal services provided in: English, French, Farsi, German.
Francis Mehr LLP offers:
Corporate & Commercial Litigation
Estate Litigation
Wills & Estates
Civil litigation
Business Law
Real Estate
Family law
خدمات حقوقی
. دادخواهی مدنی
. امور خانواده (دادخواهی، طلاق، جدایی)
. امور مسکونی
. وصیت نامه و املاک
. امور تجاری
Farhad Mehr
The practicing lawyers at our firm are:
J. Paul Francis I Marie-Luise Francis I Kateri Caron-Seguin I Farhad Mehr
t: (613) 226-1011 ext. 150
f: (613) 226-2629
e: info@francislawyers.ca
1390 Clyde Avenue, Suite 200
Ottawa, ON, K2G 3H9

Rouhangiz Golmohamadian, LL.L.,J.D
Barrister & Soliciter
Notary Public
دفتر وکالت روح انگیز گل محمدیان وکیل رسمی دادگستری کانادا
Residential and commercial Real Estate transactions
Will and Power of Attorney
Family Law Services
Notary Public
Legal Aid Ontario
إرائه دهنده خدمات حقوقی در زمینه
نقل و انتقال املاک مسکونی
تنظیم وصیت نامه و وکالت نامه
امور خانوادگی، طلاق و تنظیم قرارداد های مربوط به خانواده
50 MacFarlane Rd.Ottawa, ON, K2E 6V5 | (t) 613.421.1012 | (f) 613.421.1999 | gollawottawa@gmail.com | www.gollaw.com

۱۳۳

در این شماره می‌خوانید

ایران شناسی	۱۲
مهاجرت	۱٤
اخبار	۱٥
بهداشت تن و روان	۲۰
آشپزی	۲٥
دانش و فناوری	۲۸
فرهنگ و هنر	۳۲
مالی و اقتصادی	۳٤
گوناگون	۳۷
تاریخ تمدن	٤۰
سرگرمی	٤۳
طالع بینی	٤٤
Covid-19: A Complex Matter?	٥۰
نیازمندیها	٥۲

ناشر: انتشارات سیمرغ
Publisher: Simorgh Publication

سردبیر: شهریار ایوب زاده
Editor: Shahriar Ayoubzadeh

مسئول وب سایت سیمرغ:
Website Coordinator:
Digital Zone Canada

نقل مندرجات سیمرغ فقط با ذکر ماخذ آزاد است. سیمرغ در اصلاح و ویرایش مطالب رسیده آزاد است. مطالب همراه نام یا منبع، نظرات نویسندگان آنها را بیان می کند و الزاما نظر نشریه سیمرغ نیست و مسئولیت اینگونه مطالب به عهده نویسندگان آنهاست. استفاده از طرح ها و آگهی های نشریه سیمرغ منوط به کسب اجازه کتبی است.
سیمرغ در قبال آگهی های چاپ شده در نشریه هیچگونه مسئولیتی ندارد. آخرین مهلت برای درج و یا تغییرات آگهی ها برای هرشماره، پنج روز پس از انتشار شماره قبل می باشد.

امور تبلیغات و آگهی ها:
Digitalzoneottawa@gmail.com
613.292.6181
www.simorghmagazine.com

نشریه سیمرغ ، نشریه ای است که به جهت استحکام بیشتر پیوند مابین فارسی زبانان مقیم اتاوا متولد گردیده است.

Copyright © 2009-2020 Simorgh Magazine

آریا
WE ARE YOUR IRANIAN FOOD MARKET
سوپر مارکت
بزرگترین و کامل‌ترین فروشگاه ایرانی در اتاوا
هر شنبه انواع بربری، مشهدی، لواش،
تافتون، نان سنگک، نان قندی، شیرمال و گاتا
کیفیت عالی و قیمت مناسب اساس کار ماست
ARYA FOOD MARKET
Tel: (613) 594.3636 Fax: (613) 594.8377
508 Gladstone Ave. Ottawa

WWW.PANDSETTLEMENT.CA

(613) 897-3172 | (613) 255-2704

PANDSETTLEMENTSERVICE

PAND is a registered non-profit settlement service organization in Ontario. At PAND, we strive to provide culturally and linguistically appropriate pre and post arrival services to Farsi-Speaking newcomers to Ottawa.

PAND SETTLEMENT SERVICES

PROSPERITY, ADVANCEMENT, NETWORKING AND DIRECTION FOR NEWCOMERS TO OTTAWA

Some of these services are including but not limited to:

- Free Airport Meet and Greet
- Temporary accommodations and housing assistance
- 1x1 Support during the first 2 weeks of arrival
- Information Sessions, Educational workshops and Orientation sessions
- French and English language courses
- Resume and job search support
- Network building, volunteering opportunities and referrals
- Settlement and employment/career counselling

مری (مهدیه) اکبری
613.612.3532
خرید.فروش.اجاره املاک مسکونی و تجاری
Mary Hajialiakbar
SALES REPRESENTATIVE
ROYAL LEPAGE
Team Realty
Independently Owned and Operated, Brokerage
www.MaryAkbary.com
maryakbary@royallepage.ca
REBATE
Free Inspection
Free moving
Free Staging
4-3101 Strandherd Dr. Ottawa ON K2G 4R9 Tel:613.825.7653

CENTUM
LIBERTY MORTGAGES
Brokerage Lic. #12088
وام مسکن
First and Second Mortgages
Residential and Commercial Mortgages
Construction Loan
Secure Line of Credit
Renew, Refinance and Switch with Lowest Rate
وام های مسکن اول و دوم با هرگونه شرایط شغلی ، اقامتی و کردیتی
وام تجاری و وام ساخت و ساز
وام مسکن برای تازه واردین
تمدید ، تجدید و انتقال وام با پایین ترین
نرخ موجود و ادغام بدهی ها با یک پرداخت
مایک تابش
MIKE TABESH
Mortgage Agent
416.875.3300
www.miketabesh.ca

563 Gladstone Ave.
Ottawa ON
613.695.8600
کلینیک فیزیوتراپی و کایروپرکتیک با مدیریت
دکتر مریم حسن زاده
دکتر کایروپرکتیک
KENT CHIRO-MED
WELLNESS CLINIC
• برسی و تشخیص سلامت پاها و ستون فقرات
توسط جدیدترین دستگهیه کامپیوتری
• تجویز کفی و کفشهای طبی
• درمان دردهای مفصلی پا
• دارمان زانو درد و کمر درد
مراجعه بدون نیاز معرفی از پزشک خانواده
پذیرفتن فوری مصدومین تصادفات اتومبیل، محل کار و ورزشی
مجهز با جدیدترین سیستنم های الکترونیک فیزیوتراپی
تشکیل پرونده با بیمه های تصادف MVA
گردن و کمر درد، دیسک، دست و پا،
سر درد آرتروز، دردهای ناحیه فک
شانه و ران، سیاتیک، دردهای مزن
سیستم کششی اتوماتیک کمر و گردن
سیستم موج شوکی، متخصص پا،
کایرو پراتیک، فیزیوتراپی ، فعالیت‌های توانبخشی،
ماساژ درمانی، لیزر درمانی برای از بین بردن درد،
طب سوزنی درمان سر درهای مزن و میگرن،
جوربهای واریس، کفی و کفش‌های طبی،
پارکینگ رایگان، پذیرش انواع بیمه‌ها
Book Online: www.kentchiromed.com
Dr. Maryam Hassanzadeh

Services
Business Cards
Postcards
Greeting Cards
Flyers
Brochures
Large Format
Door Hangers
Magnets
Plastics
Pull-Up Banners
Wedding Cards
Screen Printing
Superior Quality Lower Prices
PRINTS 4YOU
Two easy ways to order
prints4you.com Or E-mail us
production@prints4you.com
طراحی . چاپ . تبلیغات
digitalzone
DESIGN | SIGN | PRINT
613.292.6181
YOUR LOCAL PRINT AND DESIGN CENTER
Small Business | Corporate | Individual

CEC ELECTRICAL SERVICES LTD
CANADIAN ELECTRICAL CONTRACTOR
طراحی و اجرای انواع پروژه‌های برقی مسکونی، تجاری و صنعتی

خدمات برقی
مهندس پدرام زندی

با مجوز رسمی و بیمه
تخمین هزینه به صورت رایگان
گارانتی انجام کار

متفاوت در کیفیت، ممتاز در خدمت
(۶۱۳) ۷۰۹-۷۰۸۷

SERVICES

FULLY LICENCED & INSURED

- Commercial/Residential
- Knob and Tube replacement
- Generator Back-up System
- Electrical Panel Upgrade
- Surge Protection
- Lighting Design & Upgrade
- LED lighting
- Tel/Data
- Security Systems
- Fire Alarms
- All work guaranteed
- Free quotes
- Integrity
- Honesty
- Respect
- Professionalism
- Accountability
- Compassion

PEDRAM ZANDI ENG.
613.709.7087
info@ElectricalCEC.ca | www.ElectricalCEC.ca

ECRA/ESA# 7013472

With our professional team, CEC Electrical services has the expertise to serve all electrical contracting needs for any construction projects.

INTEGRATIVE PAIN TREATMENT

Massage Therapy

Craniosacral Therapy

Matrix Repatterning

Acupuncture / Dry Needling

Concussion, TMJ, Back and Neck Pain

TEL/TEXT (613)291-6132 www.IntegrativePainTreatment.com

BJ Driving Training
قبل از هر کونه اقدام با ما مشورت کنید
ما با بیش از ۲۱ سال سابقه در کلیه امور راهنمائی و رانندگی تا اخذ کامل گواهینامه
واخذ سرتفیکت جهت گرفتن تخفیف از شرکتهای بیمه وتسریع در گرفتن وقت
امتحان و کلیه امور ترجمه رسمی جهت آزمایش آئین نامه در خدمت شما می باشیم
G2 / G
Tel: 613-266-2620
AMIR (BJ)
تجربه ما شرط قبولی شما تلفن: ۲۶۲۰–۲۶۶–۶۱۳

PLANNING YOUR NEXT EVENT / WEDDING ?
. DECORATIONS
. LIVE MUSIC OR DJS
. SOFREH AGHD
. INVITATION CARDS
. A TO Z EVENT PLANNING
. دکور
. موسیقی زنده یا دی‌جی
. سفره عقد
. کارت عروسی
. برنامه ریزی
CALL US FIRST. 613.292.6181
WEDDINGS | PRIVATE PARTIES | CORPORATE
613.292.6181 - DIGITALZONECANADA@GMAIL.COM

Canadian Immigration Law Consulting Firm

دفتر امور مهاجرتی

Commissioner of Oath/Notary Public

CEO Behzad A. Rezai(Bobby Bar)

کلیهٔ امور مهاجرت :

- **A Member of Law Society of Upper Canada** (LSUC)
- **A Member of Immigration Council** (ICCRC)
- **A Member of Federal Translation Bureau of Canada**

Tel: 613-291-6167
e-mail: barezai@yahoo.com

185 Somerset Street West Suite 305
Ottawa, Ontario Canada k2P 0J2

دفتر خدمات

ترجمه رسمی فردوسی

Behzad A. Rezai (Bobby Bar)

- ترجمه رسمی
- گواهی امضا وکپی برابر با اصل
- تنظیم وکالتنامه رسمی
(با ترجمه و مهر حقوقی رسمی)

Tel: 613-291-6167
e-mail: barezai@yahoo.com

185 Somerset Street West Suite 305
Ottawa, Ontario Canada k2P 0J2

MAX AUTO تعمیرگاه اتومبیل

GENERAL AUTO REPAIR

- **OIL CHANGE**
- **BRAKES**
- **TUNE UP SERVICE**
- **TRANSMISSION**
- **ENGINE & EXHUAST**
- **STEERING / SUSPENSION**

تعمیر انواع موتور , گیربکس ودیفرانسیل

تعمیر انواع اتومبیل‌های اروپائی , ژاپنی و آمریکائی

TEL: (613) 728-9884

1112 GLADSTONE AVE. OTTAWA, ON

Azadeh Tabatabaei, MA, MSW, RSW.
آزاده طباطبایی اردکانی
مشاور خانواده، ازدواج و کارشناس تعلیم و تربیت
با بیش از ۳۰ سال تجربه در ایران و کانادا
طرف قرارداد با بیمه های خصوصی
563 Gladstone Ave.
Ottawa, ON, K1R 5P2
Tel: 613 302 9738
azadeh@tabatabaei.net
www.aramesh.ca

Ask me About Real Estate
M
MEGAN RAZAVI
BROKER
OTTAWA HOMES & CONDOS
SALES REPRESENTATIVE
نگین رضوی
ROYAL LEPAGE
100 YEARS
(613)255-0976
razavimeg@gmail.com www.meganrazavi.com

ARIANA

CHARTERED PROFESSIONAL ACCOUNTANT

Ariana CPA
Mehran (Reza) Irvanian
CPA, CGA, Canada
ACCA, UK
IACPA, Iran

موسسه حسابدار رسمی آریانا
مهران (رضا) ایروانیان
حسابدار رسمی و خبره کانادا ، انگلستان و ایران

موسسه حسابداری حرفه ای آریانا افتخار دارد بهترین خدمات حسابداری و مالی ممکن را در منطقه اوتاوای بزرگ برای صاحبان گرامی کسب و کارهای متوسط و کوچک فراهم آورد.

At Ariana CPA, we are proud to provide our clients with professional accounting services in the Greater Ottawa Area. We provide practical accounting and bookkeeping support services to small and medium-sized businesses.

Bookkeeping and Financial Recordkeeping
Preparing Financial Statements and Analysis
Corporate Income Tax preparation
GST/HST and Payroll Remittances
Payroll, Records of Employment, and T4 Preparation

خدمات حسابداری و مالی
تهیه و ارائه صورتهای مالی
مالیات شرکتها و اشخاص
خدمات حقوق و دستمزد

(۶۱۳) ۷۹۴ - ۱۲۵۲ | 613.794.1252 | www.arianacpaaccounting.com

digitalzone Canada.com
DESIGN | SIGN | PRINT

1000 Business Cards

$49.99

December Special
2 sided 14 pt

613.292.6181
DigitalzoneCanada@gmail.com

برنامه ای روزانه برای بزرگسـالان دور از خانه در خانه برای اولین بار به زبان فارسـی در اتاوا

افتتاحیه بهشت کوچک

Info@littleparadiseadultdaycare.com

تبدیـل رویـا به واقعیت، آرامش خانه خود را با ما تجربه کنید

اگر در جسـتجوی محلی امن ،دوسـتانه و مطمئن برای سرگرمی و فعالیت هسـتید. شـما آن را پیدا کرده اید در بهشت کوچک ما

من فریبا حسـامی به عنوان یک نرس و با سـابقه بیش از ده سـال آشنایی و سرویس دهی به سـالمندان در بیمارسـتان همراه با همکارانم ساعات خوش و خاطره انگیزی را برای شـما بوجود خواهیم آورد

آیا در پی یافتن دوستان جدید هستید؟
آیا مایل به داشتن روزی سرشار از سرگرمی و فعالیت هستید؟
آیا می خواهید سبک زندگیتان را عوض کنید؟

ما شما را دعوت می کنیم به یک پروگرام روزانه

بیایید در محیطی فرحبخش دور هم غذا صرف کنیم و به رد و بدل خاطرات

کارهای دستی، انواع و اقسام بازیهای فکری و عملی و Bingo بپردازیم.

گاها رفتن به مراکز خرید و رستوران ها و همچنین با برنامه های متنوع دیگر همراه با رقص و موسیق

از دوشنبه تا جمعه با انواع سرگرمی ها، صبحانه، ناهار و چایی، قهوه و بیسکویت در خدمت شما عزیزان هستیم

با شماره تلفن **(613) 400-1402** با ما تماس بگیرید
و از تخفیف های ویژه **50** در صدی افتتاحیه ما بهره مند شوید

از هم اکنون ما هر روز صبح از ساعت 8:30 تا 2:30 بعداز ظهر ، دوشنبه تا جمعه آماده سرویس دهی به شما عزیزان هستیم .

من فریبا حسامی بنیانگذار بهشت کوچک به شما اطمینان می دهم که انتخاب من یکی از بهترین تصمیم هایی است که در عمرتان می گیرید

چقدر ایران را می شناسیم؟

قلعه تاریخی فلک‌الافلاک

خرم‌آباد شهر سرسبز و زیبای بخش غربی کشور و بزرگ‌ترین شهر لرنشین ایران، از زیبایی‌های طبیعی بسیاری برخوردار است. در مرکز این شهر بزرگ قلعه‌ای تاریخی وجود دارد که به فلک‌الافلاک مشهور است.

دژ شاپورخواست

شاپورخواست یکی از شهرهای عصر ساسانی بوده است. این شهر در مکانی که شهر خرم‌آباد فعلی در آن است، قرار داشته و در حمله مغول به ایران به طور کامل تخریب گردیده است.

قلعه فلک‌الافلاک به دژ شاپورخواست نیز معروف است. این قلعه باشکوه در زمان ساسانیان بنا گردیده و بر بلندای تپه‌ای نزدیک به رودخانه قرار دارد. این قلعه مهم‌ترین اثر تاریخی و جاذبه گردشگری شهر خرم‌آباد است.

معنای لغوی فلک‌الافلاک «سپهر سپهران» می‌باشد. در زمان‌های مختلف قلعه با نام‌های گوناگون شهرت یافته است. کاخاتابکان، دوازده برجی، قلعه خرم‌آباد، سابرخواست و شاپورخواست از نام‌های مشهور آن می‌باشد. نام کنونی قلعه که به فلک‌الافلاک معروف است از زمان قاجاریان ثبت گردیده. قابل ذکر است بر اساس نام دوازده برجی که به دوازده برج فلکی اشاره دارد، احتمال می‌رود نام فلک‌الافلاک نیز بر همین مبنا انتخاب شده باشد.

این دژ در زمان ساسانیان کاربرد نظامی و حکومتی داشته و از قرن ششم هجری با ساخته شدن شهر جدید خرم‌آباد نام قلعه خرم‌آباد بر آن گذاشته شد تا دوره قاجار که نام فعلی را بر آن نهادند.

این بنای زیبای تاریخی در ۱۰ مهر ماه سال ۱۳۴۸ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.

ویژگی‌های برجسته و مهم قلعه فلک‌الافلاک

بنای زیبا و منحصربه‌فرد فلک‌الافلاک روی تپه‌ای مشرف به دره تاریخی خرم‌آباد در مجاورت چشمه‌ای پر آب به نام گلستان قرار دارد که از دامنه شمالی تپه می‌گذرد. این بنا به غارهای پیش از تاریخ این منطقه بسیار نزدیک است. همچنین آثار تاریخی‌ای مثل مناره آجری، پل شاپوری، سنگ نبشته، آسیاب گیری و گرداب سنگی با فاصله کمی از قلعه قرار گرفته‌اند که نمایان‌گر پیوند ناگسستنی این قلعه تاریخی با دیگر آثار این منطقه است.

سبک معماری در فلک‌الافلاک

قلعه کنونی مجموع بخش‌هایی است که در دوران‌های مختلف تاریخی به آن اضافه شده است. البته بیشترین تحول در بنا مربوط به دوران صفویه و قاجاریه می‌باشد. با توجه به تصاویری که از صد سال گذشته بنا وجود دارد، دیواری با دوازده برج دور تا دور این قلعه را دربر گرفته بود. امروزه فقط آثاری از این برج و بارو در بخش شمال غرب قلعه به چشم می‌خورد. بلندترین دیوار آن ۲۳ متر ارتفاع دارد و از سنگ آجر، ملات گچ و آهک و خشت ساخته شده است.

قسمتی از برج و باروی قلعه فلک‌الافلاک

بنا حدود ۵۳۰۰ متر مربع وسعت دارد و دارای ۸ برج و ۳۰۰ جان‌پناه است. ورودی بنا در بدنه برج جنوب

غربی می‌باشد و عرض آن ۱۲۰ سانتی‌متر با ارتفاعی به طول ۳ متر است. با گذر از راهرو ورودی به حیاط اول می‌رسیم.

این قلعه به شکل هشت ضلعی نامنظم ساخته شده است.

حیاط اول

حیاط اول فضایی در حدود ۳۱ متر در ۲۲/۵ متر را شامل می‌شود. این حیاط در جهت شمالی و جنوبی طراحی شده است. اطراف این حیاط چهار برج بنا شده که دو برج در شمال و شمال غربی قرار دارند و دو برج دیگر در قسمت جنوب و جنوب غربی واقع شده‌اند.

چاه قلعه

در بخش شمال شرقی حیاط اول چاه آب قلعه قرار گرفته است. این چاه آب، پشت یک طاق‌نمای بلند است و عمقی حدود ۴۰ متر دارد. چاه قلعه با گذر از صخره به سرچشمه آب گلستان راه پیدا کرده است. آب مورد استفاده در قلعه فلک‌الافلاک از این چاه تأمین می‌شده و جالب این‌که این چاه عمیق هنوز هم قابل استفاده است.

حمام قدیمی

این حمام به چاه قلعه بسیار نزدیک است و در ضلع شمالی حیاط اول قرار دارد. امروزه تنها آثاری از حمام مانند نقش‌های آهک‌بری، کانال‌های زیرزمینی و تنبوشه‌های سفالی باقی مانده است. حمام قدیمی تا اواخر عصر قاجار مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

حیاط دوم

این حیاط با ابعادی حدود ۲۱ متر در ۲۹ متر در جهت شرقی و غربی ساخته شده است. این حیاط نیز دارای چهار برج می‌باشد. تالارهای این حیاط که در چهار سمت آن قرار گرفته‌اند به یکدیگر راه دارند. این حیاط‌ها بسیار بزرگ هستند و امروزه از آن به عنوان موزه استفاده می‌کنند. در ضلع جنوبی فلک‌الافلاک گریزگاهی مخفی ساخته شده است که نکته‌ای قابل تأمل می‌باشد. همچنین وجود فضایی زیرزمینی در قسمت شرق و شمال بنا بسیار جالب و مورد توجه است.

بازسازی قلعه

سازمان میراث فرهنگی استان لرستان در سال ۱۳۸۹ فصل اول مرمت دژ شاپورخواست را به پایان رساند. هدف از مرمت بنا حفظ این اثر با ارزش و تاریخی بوده است. در فصل اول مرمت کنگره‌های تخریب شده ترمیم شدند و بندکشی و تعویض آجرها اتفاق افتاد. همچنین آب‌روهای کف حیاط و قوس طاق‌های قلعه مرمت شده و مهار در و پنجره‌های ورودی در قلعه بازسازی گردیدند.

فلک‌الافلاک از دید گردشگران غیر ایرانی

دیپلمات و شرق شناس بریتانیایی، سرهنری راولینسون بین سال‌های ۱۲۴۹ تا ۱۲۵۵ در ایران بوده و استان لرستان را به طور کامل دیده است. وی در وصف فلک‌الافلاک نوشته:

صخره‌ای بزرگ و تنها که حدود ۹۰۰ متر وسعت دارد. صخره شیب تندی دارد و در نزدیکی قلعه چشمه آبی خروشان وجود دارد. نام این قلعه خرم‌آباد است. دور تا دور آن دیواری دو لایه کشیده‌اند و قصری که بالای آن است بسیار مستحکم می‌باشد. این قلعه بسیار زیبا است و محمدعلی میرزای دولتشاه بانی ساخت آن بوده. استخر بزرگی به مساحت ۲۴۰۰متر مربع در قلعه هست که آب آن از چشمه تأمین می‌شود. کاخ و ساختمان‌های مجاور به همراه باغی زیبا در داخل قلعه هستند. خرم‌آباد که در پایین قلعه و در قسمت شمال غربی آن قرار گرفته است، شهری جدید و بسیار کوچک است و جمعیتی حدود ۱۰۰۰ خانواده دارد. یک رودخانه عریض اما کم عمق نیز در جنوب شرقی شهر جریان دارد. این قلعه پایتخت اتابکان لر کوچک بوده است.

بارون دوبد جهانگرد اهل روسیه در سال ۱۲۵۷ هجری قمری به خرم‌آباد سفر کرد و در سفرنامه‌اش درباره فلک‌الافلاک چنین نوشت:

شش توپ نظامی از دژ قلعه دفاع می‌کرده‌اند. بعد از به سلطنت رسیدن محمد خان قاجار، با دستور وی بسیاری از توپ‌های نظامی در نقاط مختلف ایران به پایتخت منتقل شد، اما توپ‌های فلک‌الافلاک دست نخورده باقی ماندند. این توپ‌ها به دستور محمدعلی میرزا در فلک‌الافلاک مستقر شده بودند.

سیسیل جان ادموندز معاون کنسول انگلیس در بوشهر که در سال ۱۹۱۷ به خرم‌آباد سفر کرده در یادداشت‌هایش چنین نوشته است:

کاخ فلک‌الافلاک و هر آن‌چه که مربوط به آن است به شکل ناراحت کننده‌ای رو به زوال است. توپ‌خانه، سرطویله و سربازخانه‌اش تخریب شده‌اند. حیاط قلعه اصلا وضع مناسبی ندارد. این حیاط یک استخر به شکل مربع در دل خود جای داده است. در شرق حیاط تعدادی اتاق قرار گرفته است که در گذشته دیوان‌خانه بودند. دیوان‌خانه جایی بود که حکمران در آن می‌نشست.

زینب جیریان | کجارو

مهاجرت

قدرتمندترین پاسپورت‌های دنیا در دوران مبارزه با کرونا اعلام شد

پاسپورت کانادا در دوران مبارزه با کووید۱۹- در بین قدرتمندترین پاسپورت‌های دنیا در رتبه نهم قرار گرفت.

به گزارش رسانه هدهد به نقل از سی‌تی‌وی‌نیوز، طی دو ماه گذشته جهان شاهد یکی از بزرگترین رخدادهای تاریخی در ترددهای بین المللی بود.

ترافیک هوایی برای چندین دهه روز به روز افزایش داشتند. شاخص پاسپورت هنلی (- Henley Passport Index) که قدرتمندترین پاسپورت‌های دنیا را رتبه بندی می‌کند اعلام کرد ژاپن، با امکان تردد بدون ویزای شهروندانش به ۱۹۱ کشور، در سال ۲۰۲۰ صدرنشین این رتبه بندی قرار دارد.

در آغاز رتبه بندی شاخص قدرتمندترین پاسپورت‌های دنیا در ۲۰۰۶، بطور میانگین شهروندان امکان دسترسی بدون ویزا به ۱۰۷ کشور دنیا را داشتند تا سفر کنند و لذت ببرند.

اما امروز ۹۳ درصد جمعیت جهان در کشورهایی زندگی می‌کنند که بدلیل کرونا تردد به آنها ممنوع است و شرایط فعلا برای همه یکسان است.

کریستین کیلین (Christian Kälin)، مبتکر شاخص رده بندی هنلی برای قدرتمندترین پاسپورت‌های دنیا (- Henley Passport Index) که از او بعنوان «سلطان پاسپورت» نامبرده می‌شود در رابطه با تاثیرات طولانی مدت وضعیت فعلی بر قدرت پاسپورت‌ها در سال ۲۰۲۰ گفت: این رده بندی مبتنی بر داده‌های سازمان بین المللی حمل و نقل هوایی صورت می‌گیرد و ۱۹۹ پاسپورت و ۲۲۷ مقصد سفر در آن بررسی می‌شوند.

وی افزود: در سه ماهه دوم سال ۲۰۲۰ ژاپن در رتبه نخست جهانی قرار گرفت و پس از آن سنگاپور در رتبه دوم، آلمان و کره جنوبی مشترکا رتبه سوم را به خود اختصاص دادند. لوکزامبورگ و اسپانیا در رتبه چهارم به ایتالیا و فنلاند پیوستند درحالیکه اتریش رشد کرد و در رتبه پنجم و هم ردیف دانمارک قرار گرفت. این شاخص در طول سال مرتب به روز می‌شود و بر اساس تغییرات سیاست ویزای کشور رده بندی‌های عوض می‌شوند.

با این وجود شرایط بی‌سابقه ناشی از شیوع کروناویروس در برخی موارد قدرتمندترین پاسپورت‌های دنیا را نیز تحت تاثیر قرار دادند.

کیلین در ادامه بیان کرد: با نگاهی به کشور اسپانیا یا سایر کشورهایی که در این شرایط کاملا مسدود بودند نشان می‌دهد قبل از این شرایط شما بعنوان یک شهروند اسپانیایی دارای یکی از بقدرتمندترین پاسپورت‌های دنیا برای سفر آزادانه در دنیا بودید اما حالا اگر شما اهل بنگلادش که معمولا یکی از شهروندی‌های خیلی بد از نظر سفرهای بدون ویزا تلقی می‌شود بودید، اگر پروازی پیدا می‌کردید خیلی راحت می‌توانستید به فرودگاه بروید و اسپانیا را ترک کنید.

اوضاع روبراه می‌شود

به اعتقاد کیلین همه گیر شدن کووید۱۹- نمی‌تواند بر شاخص قدرتمندترین پاسپورت‌های دنیا تاثیر طولانی مدت بگذارد و احتمالا دیر یا زود وضع به حالت عادی خودش بر می‌گردد.

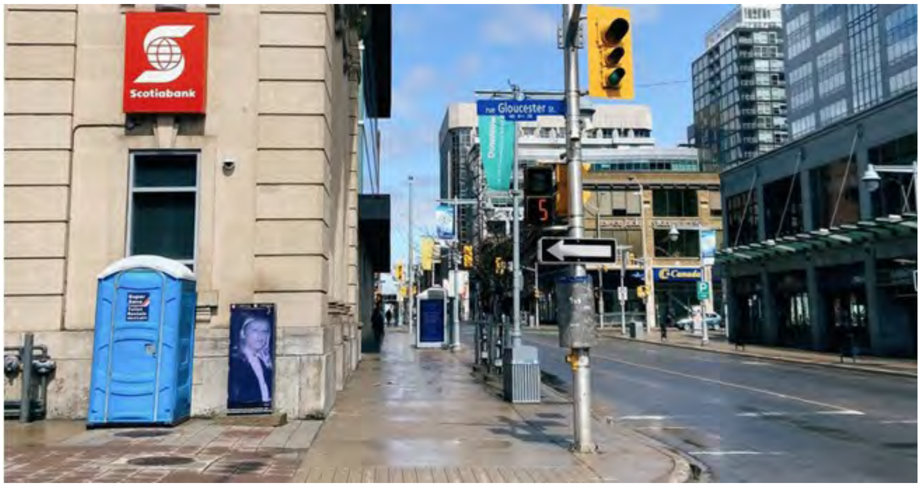
وی می‌افزاید: با این حال تاکنون جنبه‌های سلامت، کیفیت سیستم بهداشتی، کیفیت مراقبت‌های اضطراری، دسترسی به پوشش درمانی و خدمات سالم در رده بندی قدرتمندترین پاسپورت‌های دنیا مورد بررسی توجه نبوده است و بیشتر به مسائل وضع اقتصادی و ژئوپلتیکی کشور توجه می‌شده است درصورتی که خوب است در آینده کشورها از نظر امنیت سلامتی نیز مورد توجه قرار گیرند.

قدرتمندترین پاسپورت‌های دنیا سال ۲۰۲۰:

- ژاپن (۱۹۱ مقصد)
- سنگاپور(۱۹۰)
- آلمان و کره جنوبی (۱۸۹)
- ایتالیا، فنلاند، اسپانیا و لوکزامبورگ (۱۸۸)
- دانمارک و اتریش (۱۸۷)
- سوئد،فرانسه، ایرلند،هلند و بستان (۱۸۶)
- ایالات متحده امریکا، انگلستان، نروژ و سوئیس (۱۸۵)
- جمهوری چک، یونان، مالت، نیوزلند (۱۸۴)
- کانادا و استرالیا (۱۸۳)
- مجارستان (۱۸۲)

رسانه هدهد

اخبار



خرید هتل های خالی و تبدیل آنها به پناهگاه بی خانمانان توسط شهرداری اتاوا

هتل های خالی اتاوا به زودی کاربری جدیدی پیدا می کنند. شهرداری اتاوا در نظر دارد هتل های خالی شهر را بخرد و آن ها را تبدیل به پناهگاهی برای بی خانمان ها، طی پاندمی کووید- ۱۹ و پس از آن بکند.

الان بهترین زمان برای رفع و رجوع دو بحران اتاوا است، یکی بحران قشر آسیب پذیر بی خانمان، و دیگری بحران هتل هایی که خالی از مسافر مانده‌اند.

طی یک کنفرانس تلفنی، Donna Gray، مدیرکل جوامع و سرویس های اجتماعی شهر، توضیح داد که اکنون در حال بررسی این طرح می‌باشند و نیازهای اساسی را مد نظر دارند.

برای اسکان آسیب پذیرترین قشر شهر، شهرداری تصمیم دارد حداقل یک هتل را به قصد پناهگاهی برای بی خانمان ها خریداری کند. Gray تاکید کرد خرید هتل های بیشتر قطعا در برنامه های آینده دولت می باشد.

البته این حرکت بزرگ پیش از انجام، نیاز به حمایت دارد. Gray در سخنان خود به این نکته نیز اشاره کرد که خرید هتل در این زمان یک سرمایه گذاری حیاتی است و نیاز به همکاری با دیگر سطوح دولتی دارد.

اوایل این ماه، ونکوور نیز چنین طرحی را اجرا کرد.

مقامات از ۲۱ پناهگاه جدید برای بی خانمان ها خبر دادند اما هنوز آدرس دقیق هتل ها و مسافرخانه هایی که بدین منظور خریداری شده اند اعلام نشده است.

روز دوشنبه، شهرداری اتاوا اعلام کرد بودجه ای ۱۱٫۴ میلیون دلاری برای اسکان موقت بی خانمان ها طی پاندمی کووید- ۱۹ در نظر گرفته است.

به علاوه، بودجه ای نیز برای دسترسی بانوان و جوانانی که به صورت اورژانسی نیاز به پناهگاه دارند، کنار گذاشته می شود.

ترجمه الهه بیات | ایرانیان کانادا

افزایش حداقل حقوق در انتاریو

تاکنون سال ۲۰۲۰ عجیب بوده است، اما خبرهای خوبی در راه است. تقریبا در تمامی استان ها و مناطق شاهد افزایش حقوق خواهیم بود. اما با این حال افزایش حداقل حقوق در کانادا، باز هم آن را به بالاترین میزان در کانادا نخواهد رساند. در بیشتر قسمت های کشور، حداقل حقوق معمولا هر سال بررسی می شود و در تاریخ مشخصی افزایش میابد. انتاریو آخرین استانی است که افزایش حقوق را اعلام کرده است، با این حال باز هم در رده چهارم کشور است.

نوناووت در روز ۱۲ مارس میزان حداقل حقوق را مشخص کرد، و از همان زمان جای آلبرتا را در صدر جدول گرفته است. و با افزایش سه دلاری، میزان حقوق ساعتی به ۱۶ دلار در ساعت رسیده است.

آلبرتا در جای دوم قرار دارد. حداقل حقوق در این استان ۱۵ دلار در ساعت است. هنوز مشخص نشده که این مبلغ امسال افزایش پیدا خواهد کرد یا نه.

در بریتیش کلمبیا حداقل حقوق از اول ژوئن به ۱۴٫۶۰ دلار در ساعت، و از سال ۲۰۲۱ به ۱۵٫۲۰ دلار در ساعت خواهد رسید.

اول آوریل، انتاریو نیز اعلام کرد که حداقل حقوق با ۲۵ سنت افزایش به ۱۴٫۲۵ دلار خواهد رسید.

اما به علت افزایش حقوقی که در بریتیش کلمبیا رخ داده است، انتاریو در جایگاه چهارم قرار گرفته است.

بعد از انتاریو یوکن قرار دارد، از ۱ آوریل کمترین حقوق ممکن ۱۳٫۷۱ دلار خواهد بود.

در مناطق شمال غربی حداقل حقوق ساعتی ۱۳٫۴۶ دلار است و هیچ خبری مبنی بر افزایش آن در سال ۲۰۲۰ اعلام نشده است.

بعد از آن کبک قرار دارد، که از اول می حداقل حقوق به ۱۳٫۱۰ دلار افزایش پیدا خواهد کرد.

پرینس ادوارد آیلند، که حداقل حقوق در آنجا از اول آوریل افزایش یافته است، با ۱۲٫۸۵ دلار در جایگاه

بعدی است.

در نوا اسکوشیا حداقل حقوق ساعتی ۱۲٫۵۵ دلار است که ۱ دلار بیشتر از قبل است.

در حال حاضر، حقوق یک ساعت کار در نیوفاندلند و لابرادور ۱۱٫۶۵ دلار به ازای هر ساعت است، این مبلغ اما تا آخر سال به ۱۲٫۱۵ دلار در ساعت خواهد رسید.

در نیوبرونزویک، حداقل حقوق ۱۱٫۷۰ دلار است، این رقم در اول آوریل افزایش یافته است.

حداقل حقوق در مانیتوبا ۱۱٫۶۲ دلار است، و هیچ حرفی مبنی بر افزایش آن در سال ۲۰۲۰ زده نشده است.

در حال حاضر، کمترین میزان حداقل حقوق ساعتی متعلق به ساسکاچوان است، تنها ۱۱٫۳۲ دلار در ساعت.

ایرانیان کانادا

شمار مبتلایان به کرونا در جهان از مرز سه میلیون نفر گذشت؛ مرگ ۲۰۸ هزار نفر

وبسایت‌های رصدکننده آمار کرونا شامگاه دوشنبه هشتم اردیبهشت گزارش دادند که شمار مبتلایان به این ویروس از مرز سه میلیون نفر عبور کرده و تعداد جان‌باختگان به حدود ۲۰۸ هزار تن رسیده است.

حدود یک‌سوم از مبتلایان جهان در آمریکا، بیش از یک‌سوم در قاره اروپا و بقیه مبتلایان در کشورهای دیگر هستند.

با این حال، از سه‌شنبه هفته گذشته تاکنون، شمار مرگ‌ومیر روزانه ناشی از ابتلا به کرونا روند نزولی داشته است.

از نظر شمار جان‌باختگان آمریکا بدترین وضعیت را دارد: تاکنون حدود ۵۶ هزار نفر در این کشور بر اثر کرونا جان‌باخته‌اند که نزدیک به تلفات نیروهای آمریکایی در جنگ ویتنام (حدود ۵۸ هزار نفر) است.

رادیو فردا

© AFP/M. Ngan

واکنش به سخنان جنجال‌برانگیز دونالد ترامپ درباره تزریق مواد ضدعفونی‌کننده به انسان: این اظهارات خطرناک است

دونالد ترامپ، رییس‌جمهوری آمریکا، یک بار دیگر با اظهارنظر خود، جنجال آفرید، اما این بار نه در جهان سیاست بلکه در دنیای پزشکی. دونالد ترامپ، در سخنرانی مطبوعاتی خود، در روز پنج‌شنبه ۲۳ آوریل، از پژوهشگران خواست تا اثرات مواد ضدعفونی کننده در مقابله با ویروس کرونا را از طریق تزریق این مواد به بدن بررسی کنند. متخصصان و کارشناسان بهداشتی اینگونه اظهارات را خطرناک و غیرمسئولانه ارزیابی کردند.

دونالد ترامپ، با بیان اینکه درباره نتیجه تحقیقات باید محتاط بود، گفت: «مواد ضدعفونی کننده ظرف یک دقیقه ویروس کرونا را نابود می‌کند، فقط یک دقیقه؛ آیا راهی هست که بتوانیم این را به داخل بدن تزریق کنیم یا چیزی شبیه پاکسازی و شست‌وشو؟ بررسی این هم جالب خواهد بود».

ساعاتی پس از این کنفرانس خبری، مدیران شرکت‌های تولیدات مواد ضدعفونی‌کننده «لیزول» و «دتول»، در واکنش به اظهارنظر جنجال‌برانگیز رییس‌جمهوری آمریکا، به تمامی مصرف‌کنندگان این محصولات شیمیایی ضدعفونی کننده، نسبت به مصرف «نابجای» این محصولات شیمیایی هشدار دادند. آنان در گفتگو با خبرگزاری سی‌ان‌ان، استفاده‌ی نابجا از این محصولات شیمیایی را بسیار خطرناک برشمرده و تاکید کردند: «استفاده از این محصولات به روش تزریق یا هر روش دیگری برای سلامت انسان بسیار مضر و خطرناک است».

به گفته این تولیدکنندگان، استفاده از محصولات ضدعفونی کننده شیمیایی تنها بر اساس توضیحات مندرج بر روی بسته‌بندی این محصولات باید انجام پذیرد.

یک متخصص بیماری‌های عفونی ریه، هم درگفتگو با شبکه خبری آمریکایی «ان‌بی‌سی» با بیان اینکه معمولا افراد به هنگام خودکشی از این مواد شیمیایی مصرف می‌کنند، گفت: توصیه به تزریق یا خوردن این مواد شیمیایی اقدامی خطرناک و غیرمسئولانه است.

نشریه علمی «دانش و آینده» چاپ فرانسه هم به نقل از کارشناسان بهداشتی، اظهارات دونالد ترامپ را خطرناک خواند.

ار.اف.ای

سپاه پاسداران: نخستین ماهواره نظامی ایران با موفقیت پرتاب شد و در مدار زمین قرار گرفت

سپاه پاسداران امروز اعلام کرد که نخستین ماهواره نظامی ایران با موفقیت پرتاب شد و در مدار زمین قرار گرفت. پرتاپ این ماهواره در حالی انجام می گیرد که تنش ها میان ایران و آمریکا بر سر برنامه‌های هسته‌ای و موشکی تهران در حال افزایش است.

مقامات آمریکایی گفته اند که نگران این موضوع هستند که فناوری بالستیک دوربرد تهران برای قرار دادن ماهواره ها در مدار زمین می تواند برای پرتاب کلاهک هسته ای نیز استفاده شود. تهران ادعاهای ایالات متحده مبنی بر اینکه چنین فعالیتی، پوششی برای توسعه موشک های بالستیک است را رد می کند و ادعا می کند که ایران هرگز توسعه سلاح های هسته ای را دنبال نکرده است.

سیمای جمهوری اسلامی روز چهارشنبه ۲۲ آوریل گفت: "اولین ماهواره نظامی ایران(نور ۱) صبح امروز از بیابان مرکزی ایران پرتاب شد. پرتاب آن موفقیت آمیز بود و ماهواره در مدار خود قرار گرفته است."

سپاه نیوز، سایت خبری سپاه پاسداران انقلاب اسلامی نیز امروز در بیانیه ای نوشت که ماهواره نور ۱ به عنوان نخستین ماهواره نظامی جمهوری اسلامی ایران صبح امروز، چهارشنبه، ۳ اردیبهشت ماه از ماهواره‌بر سه مرحله‌ای قاصد از کویر مرکزی ایران توسط سپاه پاسداران انقلاب اسلامی با موفقیت پرتاب شد و در مدار ۴۲۵ کیلومتری زمین قرار گرفت و در حال گردش به دور کره زمین است.

سپاه اعلام کرد که برای پرتاب ماهواره نور از موشک قاصد استفاده شده است. به گفته سپاه پاسداران این موشک از سه طبقه تشکیل شده است وسوخت آن ترکیبی از سوخت های جامد و مایع است. سپاه در باره تکنولوژی استفاده شده در این موشک جزئیاتی ارائه نداده است.

به گزارش تسنیم، خبرگزاری نزدیک به مواضع سپاه پاسدران، حسین سلامی فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی امروز پس از پرتاب و در مدار قرار گرفتن نخستین ماهواره دفاعی ایران ضمن تبریک این موفقیت به رهبر جمهوری اسلامی و مردم ایران گفت: «پرتاب موفقیت آمیز این ماهواره ابعاد جدیدی از قدرت دفاعی جمهوری اسلامی ایران را ارتقا بخشید و به فضل الهی سپاه امروز فضایی شد».

فرمانده کل سپاه در ادامه تاکید کرد: «امروز ما می توانیم جهان را از فضا رویت کنیم و این به معنای گسترش اطلاعات راهبردی نیروی دفاعی قدرتمند سپاه پاسداران انقلاب اسلامی است.»

وی همچنین گفت: «قرار گرفتن این ماهواره چند منظوره در فضا هم در عرصه IT و نبردهای اطلاعاتی می تواند برای ما ارزش افزوده استراتژیک تولید کند، و هم در جنگ‌های اطلاعاتی زمینه‌های قدرتمندی را برای ما ایجاد می‌کند.»

رویترز گزارش می دهد که تصاویر تلویزیون نشان می دهد که بر روی این ماهواره آیه ای از قرآن حک شده است که مسلمانان غالباً در هنگام سفر آن را تلاوت می کنند: «شکوه و جلال به کسی که ما را در این راه قرار می دهد، زیرا ما هرگز نمی توانستیم به تنهایی این کار را انجام دهیم.»

پرتاب این ماهواره در شرایطی انجام می شود که از چند ماه پیش و پس از کشته شدن قاسم سلیمانی، فرمانده نیروهای قدس سپاه در حمله یک هواپیماهای بدون سرنشین آمریکا در بغداد، تنش ها میان دوکشور افزایش یافته است.

دولت دونالد ترامپ رئیس جمهوری آمریکا در سال ۲۰۱۸ ایالات متحده را از توافق هسته ای سال ۲۰۱۵ که برای برای مهار برنامه هسته ای ایران ایجاد شده بود، خارج کرد و دوباره تحریم های گسترده ای را علیه ایران برقرار کرد.

دونالد ترامپ برای توجیه اقدام خود، گفته بود که این توافق هسته ای، به اندازه کافی محدودیتی برای توسعه ابعاد نظامی برنامه هسته ای ایران ایجاد نمی کند و برنامه موشک های بالستیک ایران و رفتار بی ثبات کننده این کشور در منطقه خاورمیانه را نیز در بر نمی گیرد.

در حالی که کشورهای غربی پرتاب ماهواره توسط سپاه پاسداران را محکوم کردند، ژنرال جی ریموند فرمانده نیروی فضایی آمریکا، با تحقیر این اقدام سپاه پاسداران، این ماهواره را «وب‌کم سرگردان در فضا» توصیف کرد که «قادر به ارسال اطلاعات نیست».

پیشتر وزیر امورخارجه آمریکا نیز درباره پرتاب این ماهواره اعلام کرده بود که با این اقدام دروغ بودن ماهیت صلح‌آمیز برنامه فضایی ایران مشخص شد.

به گفتۀ وزیر امور خارجۀ آمریکا پرتاب این موشک‌ها ناقض قطعنامۀ ۲۲۳۱ شورای امنیت سازمان ملل است که بدون آن برجام فاقد اعتبار است؛ زیرا به موجب این توافق، حکومت تهران نمی‌تواند فعالیت‌های مرتبط به موشک‌های بالستیکی را از سربگیرد، بی‌آنکه در عین حال این فعالیت‌ها را صریحاً ممنوع اعلام کند.

ار.اف.ای

واردات نفت چین از ایران در ماه مارس ۷٫۵ برابر شده است؟

گمرک چین هفته گذشته گزارش تجارت سه ماهه ابتدایی سال و روز یکشنبه هفتم اردیبهشت نیز آمارهای واردات نفت را منتشر کرد.

بر اساس گزارش خبرگزاری رویترز، در آمارهای ماه مارس واردات نفت چین از ایران دو میلیون و ۵۵۸ هزار تن گزارش شده که نسبت به مارس پارسال ۱۱ درصد افزایش داشته است.

این رقم، معادل واردات روزانه ۶۰۸ هزار بشکه نفت از ایران توسط چین است که نسبت به دو ماه ابتدایی سال حدود ۷٫۵ برابر شده است.

بنابر آمارهای رسمی گمرک چین، این کشور در دو ماه ابتدایی سال کلا ۶۶۷ هزار تن نفت از ایران وارد کرده که نسبت به دور مشابه (ژانویه-فوریه) پارسال بیش از ۸۱ درصد کاهش نشان می‌دهد.

این میزان از نفت، معادل واردات روزانه ۸۲ هزار بشکه است.

بدین ترتیب، بنابر آمارهای رسمی گمرک چین، خرید روزانه نفت این کشور از ایران در ماه مارس نسبت به دو ماه ابتدایی سال جاری، حدود ۷٫۵ برابر شده و تقریبا به سطح قبل از تحریم‌های نفتی آمریکا علیه ایران در نوامبر ۲۰۱۸ رسیده است.

اما این آمار، زمانی که به ارزش کل واردات کالا و نفت چین از ایران نگاه می‌کنیم، بسیار عجیب به نظر می‌رسد.

آمارهای گمرک چین نشان می‌دهد این کشور در ماه مارس مجموعا ۶۶۷ میلیون دلار نفت و کالا از ایران وارد کرده است، در حالی که متوسط واردات ماهانه چین از ایران در ماه‌های ژانویه و فوریه ۵۷۵ میلیون دلار بوده است. به عبارتی واردات چین از ایران در ماه مارس نسبت به ماه‌های ژانویه و فوریه تنها ۱۶ درصد افزایش یافته، اما حجم واردات نفت بیش از ۶۴۱ درصد رشد داشته است (افزایشی تقریبا ۷٫۵ برابری).

اگرچه قیمت نفت در ماه مارس نسبت به دو ماه ابتدایی سال تقریبا نصف شده بود، اما به نظر نمی‌رسد ۷٫۵ برابر شدن واردات نفت ایران توسط چین در این ماه تنها منجر به افزایش ۱۶ درصدی ارزش کل صادرات جمهوری اسلامی ایران به چین نسبت به ماه‌های ژانویه و فوریه شده باشد.

از طرفی قراردادهای محموله‌های نفتی ایران معمولا دو ماه پیش از تحویل بسته و قیمت‌گذاری می‌شود و قیمت نفت ایران در فاصله ماه‌های نوامبر پارسال تا ژانویه امسال تغییر چشمگیری نداشته و اصولا ۷٫۵ برابر شدن حجم تحویل نفت در ماه مارس، باید بر کل صادرات ایران به چین تاثیر چشمگیری می‌داشت. ارزش نفت تحویلی ایران به چین در ماه مارس بر اساس قیمت‌های ماه ژانویه بیش از یک میلیارد دلار است.

حتی اگر قیمت نفت تحویلی ایران برای ماه مارس را برای قیمت‌های نفت در همان ماه در نظر بگیریم، متوسط قیمت نفت ایران در ماه مارس بشکه‌ای ۲۵ تا ۳۰ دلار بوده و ارزش دو میلیون و ۵۵۸ هزار تن نفت تحویلی ایران به چین حدود ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلیون دلار برآورد می‌شود.

بنابر این اگر فرض کنیم که چین آمارهای گمرکی را دستکاری نمی‌کند، دو گزینه برای توجیه این موضوع وجود دارد. اول اینکه، صادرات غیرنفتی ایران به چین در ماه مارس به شدت سقوط کرده و تقریبا کل صادرات ایران به این کشور تنها نفت خام بوده است.

گزینه دوم اینکه چین از ماه مارس به این طرف، نفت ایران را چندین برابر زیر قیمت می‌خرد.

بارگیری نفت ایران

آمارهای شرکت ردیابی نفتکش‌ها، کپلر، که در اختیار رادیو فردا قرار گرفته است، نشان می‌دهد که میزان بارگیری روزانه نفت ایران به بازارهای بین‌المللی در ماه‌های ژانویه تا مارس به ترتیب، ۲۹۱ هزار بشکه، ۲۳۱ هزار بشکه و ۱۴۳ هزار بشکه بوده است.

بخش اعظم این نفت راهی آب‌های چین و مقداری نیز تحویل سوریه شده است.

با توجه به اینکه چین در دو ماه ابتدایی سال روزانه ۸۲ هزار بشکه نفت از ایران دریافت کرده، این آمارها نشان می‌دهد محموله‌های نفتی زیادی از ایران در این ماه‌ها در آب‌های نزدیک چین بدون مشتری باقی مانده بوده و احتمال فروش آنها به چین در ماه مارس وجود دارد. از طرفی ایران در تاسیسات ذخیره نفت چین، خصوصا دالیان، از ماه‌ها پیش ده‌ها میلیون بشکه نفت ذخیره کرده و از این منابع نیز می‌تواند برای۷٫۵ برابر کردن حجم صادرات نفت به چین در ماه مارس استفاده کند.

میزان ذخیره نفت ایران در تاسیسات دالیان چین در ماه مه پارسال که آمریکا معافیت‌های نفتی برای مشتریان ایران را متوقف کرد، حدود ۲۰ میلیون بشکه گزارش شده بود که حجم قابل ملاحظه‌ای است.

بخشی از نفت ایران (حدود ۱۴۰ تا ۱۷۰ هزار بشکه در روز) برای تسویه بدهی پنج میلیارد دلاری جمهوری اسلامی به شرکت‌های ساینوپک و سی‌ان‌پی‌سی چین تحویل می‌شود و اگرچه در آمارهای گمرکی لحاظ می‌شود، اما در عمل پولی تحویل ایران نمی‌شود.

این دو شرکت میادین نفتی یادآوران و آزادگان ایران را توسعه داده‌اند و بر اساس قرارداد، به‌جای پول نقد، نفت از ایران تحویل می‌گیرند.

رادیو فردا

دولت ایران سهام خود در سه بانک را واگذار می کند

مدیر نظارت بر نهادهای مالی سازمان بورس ایران اعلام کرد که دولت در نظر دارد سهم خود در بانک‌های ملت، تجارت و صادرات و دو بیمه البرز و اتکایی امین را از طریق صندوق‌های سرمایه‌گذاری با ۲۰ درصد تخفیف به مردم عرضه کند.

محمدرضا معتمد روز دوشنبه هشتم اردیبهشت به شبکه خبر گفت طبق قانون بودجه ۹۹ به دولت اختیار داده شده است که باقیمانده سهام خود در شرکت‌های بورسی را در قالب صندوق قابل معامله بورسی در بازار عرضه کند و همچنین به هیأت وزیران اختیار داده شده است تا حداکثر ۳۰ درصد تخفیف سهام دولت به عامه مردم ارائه شود که البته هیأت وزیران تصویب کرد سهام بانک‌های دولت در قالب صندوق قابل معامله بورسی با ۲۰ درصد تخفیف به مردم عرضه شود.

دولت ایران در نظر دارد علاوه بر سهام خود در پنج بانک و شرکت بیمه، در مرحله بعدی سهام خود در چهار شرکت پالایشی، یک صندوق دیگر در رشته فلزات اساسی شامل فولاد مبارکه، شرکت ملی مس، ایران خودرو و سایپا را نیز واگذار کند.

منابع در نظر گرفته شده در بودجه امسال از محل فروش اموال منقول و غیرمنقول دولت با افزایشی بیش از ۱۰ برابری نسبت به بودجه پارسال، حدود ۴۹ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان در نظر گرفته شده است که این رقم معادل ده درصد از کل بودجه دولت است.

رادیو فردا

بهداشت تن و روان

برای مهار ویروس کرونا منتظر گرم شدن هوا نباشید!

مهار ویروس کرونا: در ۹ آوریل (۲۱ فروردین) ۲۰۲۰ آکادمی ملی علوم ایالات متحده آمریکا، گزارشی را به این عنوان انتشار داد:

آیا ویروس کرونا همانند آنفولانزا و سرما خوردگی با هوای گرم از بین می رود؟

به گفته کارشناسان این آکادمی، با توجه به اینکه ویروس کرونا در کشورهایی مانند ایران و استرالیا که دارای آب و هوای گرم می باشند شیوع بسیار بالایی دارد بنابراین، این فرضیه که با افزایش درجه حرارت و رطوبت هوا انتشار ویروس کرونا کاهش یابد، مورد تایید قرار نگرفت.

مطالعه جدید دیگری که بین اوایل ژانویه و اوایل ماه مارس در ۲۲۴ شهر درگیر کروناویروس در سراسر چین انجام شد، این نظریه را تأیید نمود.

انتقال کرونا ویروس با نوسانات دما یا رطوبت روزانه تغییر نمی کند.

مطالعه دیگری که بین اوایل ژانویه و اوایل ماه مارس در ۲۲۴ شهر درگیر به کروناویروس در سراسر چین انجام شد، این نظریه را تأیید می نماید که انتقال کروناویروس با نوسانات دما یا رطوبت روزانه تغییر نمی کند.

دکتر رابرت گالاتر، متخصص طب فوریت های پزشکی ایالات متحده با این نظریه نیز موافقت نمود.

اما هنوز امیدی وجود دارد. چرا که متخصصان چینی بیان کردند که عفونت های تنفسی، بیشتر در فصول سرد سال مشاهده می گردد و با اتمام سرما رو به کاهش می رود.

آفتاب داغ تابستان و تقویت سیستم ایمنی

تابستان با داشتن روزهای آفتابی بیشتر، سطح ویتامین D طبیعی افراد را تقویت می نماید، که این امر به نوبه خود باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می گردد.

همچنین تصور می شود که پرتوهای UV خورشید به از بین بردن ویروس هایی مانند آنفولانزا و سرماخوردگی کمک می کنند.

از طرفی در بیشتر کشورها، تابستان مدارس تعطیل است که این امر باعث کاهش نرخ ابتلا به بیماری های ویروسی می گردد.

پس با توجه به این دلایل حدس می زنند که ویروس کرونا نیز با گرم شدن هوا کاهش یابد اما آیا واقعاً چنین است؟

ناسا در گزارشی اعلام کرد که مطالعات تجربی، رابطه ای بین دمای بالاتر و سطح رطوبت و کاهش

بقای ویروس کرونا را تایید کرد.

اما ناسا همچنین تأکید کرد که بسیاری از عوامل دیگر در گسترش ویروس کرونا از فردی به فرد تأثیر می گذارد.

در مقاله ای در تاریخ ۹ آوریل که در ژورنال تنفسی اروپا منتشر شده است گزارش گردید پس از تنظیم میزان رطوبت و اشعه ماوراء بنفش میزان گسترش ویروس کرونا با افزایش دما تغییر نکرد.

به همین ترتیب، تنظیم دما و رطوبت، میزان اشعه ماوراء بنفش خورشید نیز بر میزان انتقال تأثیری نگذاشت.

این تیم خاطرنشان کردند که این الگوها شبیه به شیوع کرونا ویروسی است که در سال ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۳ تحت عنوان سندرم تنفسی خاورمیانه شیوع یافت.

این بیماری در شبه جزیره عربستان علی رغم دمای بالای ۶۵ درجه سانتی گراد، شیوع بسیار بالایی داشت و این دمای زیاد سبب کاهش فعالیت و یا انتشار این ویروس نشد.

با این حال این تیم تأکید کردند که نتایج مطالعه آنها قطعی نیست و مطمئناً مطالعات بیشتر با دوره پیگیری طولانی تر و دامنه دمای وسیع تر باید انجام شود.

این محققین بیان کردند که درنظر گرفتن فاصله اجتماعی در کاهش انتقال این ویروس نقش بسیار مهمی دارد.

بنابراین با توجه به ماهیت ناشناخته این ویروس و جدید بودن آن نمیتوان به طور قطعی بیان نمود که با گرم شدن هوا ویروس کرونا کاهش می یابد یا خیر؟

پس بهتر است روشهای پیشگیری از جمله شتشوی مرتب دست ها با آب و صابون و رعایت فاصله اجتماعی را انجام دهیم.

پارسی طب

آیا مکمل های کلاژن باعث جوانسازی پوست می شود؟

مکمل کلاژن: حتمان تبلیغات زیادی در مورد پودر کلاژن و یا کپسول آن شنیده اید.

در این تبلیغات این مکمل ها را به عنوان همه کاره پوست معرفی می کنند. از شفاف شدن رنگ پوست تا سفت شدن پوست و حتی کاهش چین و چروک!

کلاژن چیست؟

کلاژن به پوست خاصیت انعطاف پذیری و جوانی می بخشد و ازعناصر اصلی در ترمیم زخم های پوستی است به عبارتی راز داشتن چهره ای خوب و شاداب.

تولید کلاژن در هنگام تولد به طور طبیعی شروع و با افزایش سن، بدن کلاژن کمتری تولید می کند.

این عدم وجود کلاژن منجر به علائم متداول پیری می شود.

چین و چروک ها، پوست های افتاده که خاصیت ارتجاعی خود را از دست داده اند، مفاصل سفت و سخت همه علائم نشان دهنده تولید کمتر کلاژن در بدن هستند.

عوامل موثر در کاهش تولید کلاژن

- رژیم غذایی ناسالم و سرشار از قند
- سیگار کشیدن
- قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید
- تغذیه نامناسب
- مشکلات گوارشی

از جمله عوامل کاهش دهنده تولید کلاژن در بدن می باشد.

کلاژن خوراکی بر جوانسازی پوست تاثیری ندارد!

رئیس موسسه جراحی لیزر پوستی واشنگتن گزارش نمود که کلاژن خوراکی بر پوست تاثیر مثبتی ندارد.

زیرا مولکول کلاژن با آنزیم های معده هضم شده بنابراین نمی تواند به صورت دست نخورده به پوست برسد تا اثرات مثبتی که در مورد مکمل های خوراکی کلاژن در تبلیغات بیان می شود را بر پوست بگذارد.

مصرف مکمل هایی که حاوی کلاژن هستند ممکن است به کند شدن پیری پوست کمک کند. اما به تحقیقات بیشتری نیازمند است.

رژیم غذایی غنی از پروتئین بهترین کلاژن ساز

بهتر است به جای استفاده از مکمل های گران قیمت

کلاژن، برای افزایش کلاژن پوست با قیمت مناسب تر و اثر گذارتر از یک رژیم غذایی متعادل و غنی از پروتئین استفاده کنید.

مواد غذایی مغذی، اسید های آمینه ضروری که برای حفظ سلامت پوست موثر هستند را فراهم آورده و نقش موثری در سلامت پوست دارد.

چگونه رژیم غذایی مناسب باعث بهبود سلامت پوست می شود؟

مواد مغذی وارد جریان خون شده و از لایه درم پوست (داخلی ترین لایه پوست) با تولید کلاژن طبیعی محافظت می نمایند.

مواد غذایی غنی از کلاژن

- عصاره گوشت
- عصاره قلم گاو و گوسفند
- کینوا
- ماهی سالمون
- تخم مرغ
- بوقلمون
- عدس
- آجیل
- دانه ها و مغزها
- انواع لوبیا

نکته مهم دیگر که نباید از آن غافل شد استفاده مرتب از ضد آفتاب با حداقل SPF ۳۰ است برای افرادی که در بیرون از منزل فعالیت دارند. چرا که نور خورشید سبب شکسته شدن کلاژن های موجود در پوست می گردد و جبران این کلاژنهای از بین رفته بسیار سخت است!

مضرات مصرف مکمل های کلاژن

مکمل های کلاژن ممکن است منجر به عوارض جانبی مانند: طعم بد دهان، سوزش سر دل و غیره شود.

پارسی طب

تفریح درمانی برای سالمندان

تفریح درمانی مجموعه ای از خدمات درمانی است که با هدف حفظ و اعاده سطح عملکرد و استقلال فرد در فعالیتهای روزمره ی زندگی، طراحی شده و باعث ارتقاء حس سالمی و خوب بودن و از بین بردن یا کاهش ناتوانی و محدودیتهای فردی ناشی از یک بیماری ناتوان کننده میشود

تفریح درمانی یکی از انواع خدمات توانبخشی و از جمله مداخلاتی به حساب می آید که با هدف ارتقاء راحتی و دستیابی به مهارتهای اجتماعی در افراد از طریق استفاده ی هدفمند از تفریح صورت می پذیرد. در حالی که سالمندان وقت آزاد زیادی دارند و اگر بتوانند بخشی از زمان خود را به تفریح اختصاص دهند قطعا سلامت روانی و جسمی شان تضمین خواهد شد. تفریحات در نظر گرفته شده برای سالمند باید انرژی و نشاط بیشتری به او بدهد؛ بدون اینکه آزار و اذیتی به او برساند.

مثلا تفریحی مانند بازی شطرنج ممکن است برای سالمندی مفید و برای سالمند دیگری خسته کننده و حتی مضر باشد یا اگر به سالمندی که بیماری ریوی یا آرتروز شدید دارد توصیه کنیم هر روز پیاده روی کند، در واقع نه فقط موجب آزار او شده ایم بلکه ممکن است سلامت جسمی او را هم به خطر اندازیم. بنابراین برای انتخاب نوع تفریح سالمندان این شرایط باید در نظر گرفته شود.

مهم‌ترین شرایطی که در انجام تفریحات باید در نظر گرفته شود، بدین شرح است که در وهله نخست باید عضلات افراد منقبض و رها شود. این عامل باعث می‌شود تا به تدریج از شدت دردهای عضلانی بازوها، انگشتان دست، انگشتان پا و شانه‌ها کاسته شود. دومین مسئله که باید در نظر گرفته شود، وضعیت روحی و معنوی است. تفریحات سالمندان بهتر است به گونه‌ای باشد که زمینه شادی و خوشحالی سالمندان را فراهم آورد.

راهکارهای مختلفی برای تقویت عزت نفس وجود دارد ازجمله برقراری تعاملهای اجتماعی با همسالان، ورزش، داشتن انگیزه و پرکردن اوقات فراغت و تفریح پر کردن اوقات فراغت سالمندان با استفاده از فعالیتهای تفریحی از جمله مطالعه کتاب و روزنامه، گشت و گذار در فضای سبز، تماشای فیلم و شنیدن موسیقی، تأثیر بسیار زیادی در روحیه سالمندان دارد و احساس یکنواختی روزها را از بین می برد.

از دیگر کارها، گیاه کاری و کاشت انواع گل و گیاه در صورت امکان و فضا است. نیاز نیست برای گل و گیاه‌کاری، یک فضای بزرگ در اختیار داشت. بلکه تعدادی گلدان برای این کار کفایت می‌کند. نتایج نشان داده افرادی که در زمان‌های فراغت خود به ترمیم و کاشت گل و گیاه اقدام می‌کنند، دارای روحیه شادتری در مقایسه با دیگران است.
اگرچه شاید حائز اهمیت به نظر نرسد، اما تفریحات سالمندان یکی از مباحث مهم و به روز دنیای پژوهشگران است.

یافته های برخی تحقیقات نشان داده اند که میزان مشارکت سالمندان در فعالیتهای تفریحی پایین است از این رو استفاده از خدمات تفریح درمانی میتواند در میزان مشارکت آنان مفید واقع شود

فریبا حسامی | موسسه بهشت کوچک | با استفاده از اینترنت.

۱۱ راه طبیعی برای افزایش ترشح سروتونین در مغز و کاهش افسردگی

سروتونین چیست؟ شما تا به حال اسم آن را شنیده‌اید؟ اگر نشنیده‌اید باید بگوییم سروتونین نوعی هورمون ضد افسردگی و یکی از انواع هورمون های شادی است. این ماده‌ی شیمیایی انتقال‌دهنده‌ی مهمی در مغز ماست که گستره‌ی وسیعی از ابعاد سلامت مانند خواب، خلق‌وخو، روابط زناشویی و... را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

روش‌هایی وجود دارد که به شما کمک می‌کنند میزان این ماده را در بدن خود افزایش بدهید. وقتی سروتونین به‌مقدار کافی در مغز ترشح بشود، شادتر خواهید بود و احساس بهتری را تجربه خواهید کرد. پس با ما همراه باشید تا از مواردی بگوییم که به ترشح بیشتر سروتونین کمک می‌کند:

۱. ماساژ بدن

ماساژ روش خوبی برای خلاص شدن از فشارهاست و به بهتر شدن خلق‌وخو کمک زیادی می‌کند. مطالعات مختلف نشان می‌دهند که بعد از یک جلسه ماساژ، میزان سروتونین بدن افزایش پیدا می‌کند. علت این امر کاهش کورتیزول و استرس در بدن است.
هر چقدر میزان کورتیزول در مغز بیشتر باشد، امکان ساخت و ترشح سروتونین کم‌تر و کم‌تر می‌شود. کورتیزول در واقع هورمون استرس است و شما را از آرامش دور می‌کند.

۲. دریافت تریپتوفان بیشتر

اول از همه باید بگوییم تریپتوفان چیست: تریپتوفان نوعی اسیدآمینه است که وجودش برای تولید سروتونین ضروری و مهم است. افزایش این ماده در رژیم غذایی‌تان باعث می‌شود، مقدار ترشح سروتونین در بدن زیاد بشود.

این ماده در گوشت بدون چربی، تخم مرغ و لبنیات یافت می‌شود. اگر گیاه‌خوار هستید نیز نگران نباشید چون آجیل و دانه‌ها نیز حاوی ماده‌ی تریپتوفان هستند.

۳. مصرف بیشتر ویتامین B

همه‌ی انواع ویتامین B برای سلامتی مفید هستند و باعث حفظ تناسب اندام می‌شوند اما برای افزایش ترشح میزان سروتونین، ویتامین B۶ و ویتامین B۱۲ غوغا می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف ویتامین B، به درمان افسردگیِ کهن‌سالان نیز کمک می‌کند.

به‌طور متوسط، بیشتر افراد در روز ۵۰ تا ۱۰۰ گرم ویتامین B دریافت می‌کنند. اما اگر از میزان مطلوبیت این ماده در بدن مطمئن نیستید، می‌توانید با مراجعه به پزشک و آزمایشگاه دریابید که کمبود ویتامین B دارید یا خیر.

۴. دریافت نور خورشید

قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیز باعث ترشح سروتونین می‌شود. حتی اگر هوا ابری هم باشد، باز اشعه‌ها و نور ملایمی که می‌تابد به شادتر شدن شما کمک می‌کند. پس دیگر دلیلی ندارد که در زمستان‌های ابری تمام روز را در خانه به سر ببرید.

حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه را در صبح‌ها یا بعدازظهر، بیرون از منزل باشید. قدم بزنید، پیاده روی کنید و سعی کنید در هوای تازه از نور مستقیم یا غیرمستقیم خورشید بهره ببرید.

۵. مصرف بیشتر منیزیم

منیزیم در افزایش ترشح سروتونین بسیار مهم است. بیشتر افراد با کمبود مواد معدنی نظیر منیزیم در بدن خود مواجه هستند. این ماده فقط باعث افزایش سروتونین نمی‌شود بلکه به ایجاد تعادل در فشار خود و بهبود عملکرد اعصاب نیز کمک می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از بیماران به کمک مصرف این ماده‌ی معدنی، از افسردگی رهایی یافته‌اند. برای اضافه کردن منیزیم به رژیم غذایی‌تان می‌توانید از منابع منیزیم همچون سبزیجات با رنگ سبز تیره، ماهی، موز و حبوبات استفاده کنی

۶. تقویت مثبت اندیشی

این روزها آن‌قدر صحبت از مثبت‌اندیشی و جملات کلیشه‌ای در این باره افزایش یافته است که دیگر حق دارید از این واژه خوش‌تان نیاید. اما واقعیت این است که اجرای مثبت‌اندیشی به‌معنای واقعی آن در زندگی باعث می‌شود تا انتقال‌دهنده‌های عصبی بهتر عمل کنند و ماده‌ای مانند سروتونین بیشتر تولید و ترشح بشود.

برای تقویت مثبت اندیشی خود باید بتوانید رویکردهای خود در زندگی را تغییر بدهید. ببینید که چه کارهایی حس و حال بهتری در شما ایجاد می‌کنند. مثلا می‌توانید معاشرت‌های دل‌نشین با دیگران را افزایش بدهید، کتاب و مجله بخوانید، تفریحات و سرگرمی‌های جالب برای خود تدارک ببینید و... .

۷. کاهش مصرف قند

یکی از نشانه‌های کمبود سروتونین، میل به مصرف

دنباله در صفحه۳۹

خواص زرشک؛ ۸ خاصیت بی‌نظیر و مضرات زرشک که باید حتما بدانید

۱. مبارزه با عفونت ها
براساس مطالعات، زرشک به‌لطف بربرین، خاصیت ضدباکتری، ضدقارچی و ضدپروتوزوآ (تک‌یاختگان) دارد. زرشک با جلوگیری از اتصال باکتری‌ها به سلول‌های انسان می‌تواند از بروز عفونت‌ها جلوگیری کند.

از خواص زرشک برای درمان التهاب و بهبود انواع عفونت‌ها در بدن استفاده می‌شود. زرشک در بهبود عفونت مثانه، عفونت دستگاه ادراری و عفونت‌های دستگاه گوارش مؤثر است. تأثیر میوه‌ی زرشک در مبارزه با عفونت‌های دستگاه ادراری از ریشه‌ی آن بیشتر است. زرشک به بهبود گلودرد، گرفتگی بینی، درمان سینوزیت و بهبود برونشیت و برخی دیگر از ناراحتی‌های رایج دستگاه تنفسی کمک می‌کند. از دیگر خواص زرشک این است که به درمان عفونت‌های ناشی از قارچ پوستی کاندیدا نیز کمک می‌کند.

۲. کمک به سلامت دستگاه گوارش
کمک به جلوگیری از اسهال، سوء هاضمه و سایر مشکلات گوارش از خواص زرشک است.

بربرین با کمک به ماهیچه‌های صافی که سطح روده را پوشانده‌اند به بهبود گوارش و کاهش دردهای دستگاه گوارش کمک می‌کند.

براساس برخی مطالعات، زرشک به‌خاطر خاصیت آسترینجنت (منقبض‌کننده) سریع‌تر از آنتی بیوتیک ها می‌تواند مشکلات گوارشی را حل کند. براساس مطالعه‌ی چاپ‌شده در مجله‌ی بیماری‌های عفونی بربرین می‌تواند بدون بروز عوارض جانبی اسهال ناشی از باکتری‌ها را بهبود دهد.

۳. درمان اسهال
براساس مطالعات بربرین موجود در زرشک می‌تواند با عفونت‌های ناشی از باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و انگل‌ها مبارزه کند. بربرین با تحریک تولید گلبول‌های سفیدی به‌نام ماکروفاژها (درشت‌خوارها) با عفونت‌ها مبارزه می‌کند.

در پزشکی جایگزین زرشک به‌طور عمده برای درمان اسهال باکتریایی، اسهال مسافران، عفونت‌های انگلی روده و کاندیدیاز (برفک) مزمن استفاده می‌شود. برای بهبود این مشکلات مصرف کپسول زرشک محتوی ۵ تا ۱۲ درصد آلکالوئید ایزوکوئینولین توصیه می‌شود.

۴. بهبود سوءهاضمه
برای کمک به درمان سوءهاضمه مصرف اَشکال مایع زرشک مانند آب‌زرشک یا چای زرشک به بیماران توصیه می‌شود. برای بهبود سوءهاضمه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از مصرف وعده‌ی غذایی از زرشک استفاده کنید.

۵. پیشگیری و بهبود دیابت
تأثیرات مثبت زرشک بر قند خون به اثبات رسیده و آن را به انتخابی عالی برای پیشگیری یا بهبود دیابت تبدیل کرده است. در مطالعه‌ای تأثیر مصرف ۵۰۰ میلی‌گرم بربرین موجود در زرشک در مقابل متفورمین (داروی رایج دیابت) به‌مدت ۳ ماه مقایسه شد. بربرین توانست در کنترل قندخون و سوخت‌وساز چربی مانند متفورمین موفق عمل کند. این امر باعث شد پژوهشگران از زرشک به‌عنوان ماده‌ای خوراکی طبیعی با قابلیت بالقوه‌ی کنترل دیابت نام ببرند.

مطالعات بعدی نشان داد که بربرین می‌تواند اختلالات مربوط به سوخت‌وساز چربی‌ها و گلوکز را بهبود بدهد. براساس مطالعه‌ای که در مجله‌ی مکمل‌ها و داروهای جایگزین به چاپ رسید، بربرین می‌تواند با تنظیم ترشح آدیپوکین‌ها (پروتئین‌هایی که به سلول‌ها سیگنال‌هایی می‌دهند) حساسیت به انسولین را در افراد بهبود دهد. آدیپوکین‌ها می‌توانند در بهبود التهابات و مقاومت به انسولین مؤثر باشند.

۶. کمک به سلامت قلب
خواص زرشک بر سلامت قلب به اثبات رسیده است. کمک به کنترل فشار خون بالا، درمان بیماری سرخرگ کرونری، آریتمی قلب و بیماری ماهیچه‌ی قلب از خواص زرشک است.

فیبریلاسیون دهلیزی وضعیتی است که در آن (معمولا به‌خاطر گردش خون ضعیف) ضربان قلب، سریع و نامنظم می‌شود. برخی روش‌های پزشکی جایگزین مانند یوگا، طب سوزنی، پس‌خوراند زیستی (روشی که در آن یاد می‌گیریم عملکردهای بدن مانند ضربان قلب را با کمک ذهن کنترل کنیم) و مکمل های غذایی گیاهی مانند مکمل‌های زرشک می‌توانند در درمان فیبریلاسیون دهلیزی مؤثر باشند.

براساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ صورت گرفت آلکالوئید فعال زرشک (بربرین) با ایجاد واکنشی بیوشیمیایی در قلب می‌تواند به بهبود فیبریلاسیون دهلیزی کمک بکند. براساس این مطالعه بربرین می‌تواند مانند یک واسطه‌ی ضدآریتمی در بدن عمل بکند. بااین‌حال اثبات قطعی فواید بربرین در بهبود فیبریلاسیون دهلیزی و فلوتر دهلیزی نیازمند آزمون‌های بالینی بیشتر در انسان‌هاست.

دنباله در صفحه۳۹

ته‌چین مرغ و بادمجان (شیراز)

مرغ و بادمجان یکی از ترکیب های خوشمزه ای هستند که شاید خیلی ها آن را امتحان نکرده باشند یا فکر کنند که ترکیب جالبی نیست. ولی مطمئن باشید بعد از خوردن ته چین مرغ و بادمجان از انتخاب خود پشیمان نمیشوید و ممکن است حتی مایل باشید غذاهای دیگری با ترکیب مرغ و بادمجان را نیز امتحان کنید. مثل گراتن مرغ و بادمجان یا خورشت نازخاتون با مرغ. این غذا هم مثل ته چین مرغ با ترکیب برنج با مخلوطی از تخم مرغ، ماست و زعفران تهیه میشود.

مواد لازم:

* برنج ۵ پیمانه
* سینه مرغ ۳ عدد
* بادمجان ۳ عدد
* شکر ۲ قاشق غذاخوری
* زرشک ۱۰۰ گرم
* آب مرغ ۱ پیمانه
* زرده تخم مرغ ۲ عدد
* ماست پر چرب ۱ پیمانه
* زعفران دم کرده به مقدار لازم

طرز تهیه:

مرحله اول:

در مرحله اول باید سینه های مرغ را با ۱ عدد پیاز ، نمک ، زرد چوبه و چند لیوان آب داخل قابلمه بریزید و بپزید سپس خرد کنید و کنار بگذارید.

مرحله دوم:

بادمجان ها را پوست بگیرید و به اندازه ای که میخواهید برش بزنید. روی بادمجان ها کمی نمک بپاشید و ۳۰ دقیقه داخل یخچال قرار دهید تا آب اضافی بادمجان ها خارج شود سپس در روغن سرخ کنید.

مرحله سوم:

در این مرحله از تهیه ته چین مرغ و بادمجان، برنج را ۳۰ دقیقه قبل از پخت خیس دهید. برنج را با چند لیوان آب و مقداری نمک داخل قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و نرم شود سپس آبکشی کنید. زرشک را در آب گرم خیس دهید تا نرم شود سپس زرشک و شکر را با مقداری کره تفت دهید.

مرحله چهارم:

داخل کاسه ای ماست، زرده های تخم مرغ ، مقداری زعفران دم کرده و نمک را با ۱/۲ برنج آبکش شده مخلوط کنید. ته قابلمه روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید و نصف پلو زعفرانی را داخل قابلمه بریزید و با پشت قاشق فشار دهید تا مواد خوب فشرده شوند.

مرحله پنجم:

زرشک بادمجان سرخ شده و مرغ ریش ریش شده را اضافه کنید. برنج سفید را روی مواد بریزید و در انتها با باقی مانده برنج زعفرانی روی برنج سفید بپوشانید (میتوانید کل برنج را زعفرانی کنید).

حرارت را زیاد کنید تا برنج بخار کند سپس ۱ لیوان آب مرغ را روی برنج بریزید. حرارت را کم کنید و در قابلمه را بگذارید و به مدت ۱ ساعت اجازه دهید برنج بپزد. پس از پخت برنج را به صورت قالبی داخل ظرف برگردانید و ته چین مرغ و بادمجان را سرو کنید. میبینید که این ته چین یکی از خوشمزه ترین انواع غذا با مرغ است

ایران کوک

The Downtown Dental Clinic

Dr. Maryam Karami

دکتر مریم کرمی

General Dentist

Dr Shahriar Jalali

دکتر شهریار جلالی

General Dentist

بیش از بیست سال سابقه در دندانپزشکی کودکان
متخصص دندانپزشکی کودکان (ایران)
دانشیار دانشگاه (۱۹۹۶–۲۰۱۶)

با بیش از بیست سال تجربه، به خصوص در
دندانپزشکی زیبایی و ایمپلنت

Accept most insurances
Direct Billing

Address: 99 Metcalfe St
Phone: (613)234-0792

Monday To Friday 7:30 am - 5 pm

Free Underground Parking Available

Our goal is to create a unique dental experience that leaves children eager to return

We'll get you the smile you always dreamed

Denture Clinic
کلینیک دندان سازی
مجید آهنگران
Majid Ahangaran, DD
ساخت و ترمیم انواع دندان‌های مصنوعی (ثابت یا متحرک)
پذیرش انواع بیمه‌های درمانی و ODSP,OW
مشاوره رایگان
With two locations to serve you better
Ottawa West Dental Centre
2353 Carling Ave. Ottawa, ON, k2B 7G7
Tel: (613) 820-2700 & (613) 286-1020
The Downtown Dental Clinic
99 Metcalfe St
Phone: (613)234-0792 (FREE Underground Parking)

Dinar Exchange Shop
خدمات ارزی
صرافی دینار
Fast, Safe, Reliable
President
Ehsan Rahmati
rahmati.esq@gmail.com 613.798.6564
1617B DIGBY ST. K1G 0P6 OTTAWA

نخست‌وزیر کانادا خبر داد: اختصاص ۱٫۱ میلیارد دلار بودجه برای تحقیق و آزمایشات تولید واکسن کووید۱۹

نخست‌وزیر کانادا جاستین ترودو، امروز پنجشنبه از اختصاص ۱٫۱ میلیارد دلار بودجه مازاد برای تحقیق و آزمایشات بالینی واکسن کووید۱۹ در کشور خبر داد.

به گزارش رسانه هدهد کانادا، ترودو در این رابطه گفت: با افزایش تست‌ها و شناخت بیشتر کرونا و قبل از گشایش دوباره مراکز اقتصادی این کار ضروری است.

وی افزود: اثربخشی اقدامات بهداشت عمومی و تداوم اقدامات کانادا در جهت درست، می‌طلبد که ما صرفا حال را در نظر نگیریم و برای هفته‌ها و حتی ماه‌های آینده فکر و برنامه داشته باشیم.

بر همین اساس درعین حال که منتظر تولید واکسن هستیم باید در علوم پزشکی نیز پیشرفت کنیم.

اقدامات جدید نخست‌وزیر کانادا در این رابطه عبارتند از:

* اختصاص ۱۱۵ میلیون دلار مازاد برای تحقیقات در زمینه تولید و توسعه واکسن و درمان در کانادا

* اختصاص ۶۲۲ میلیون دلار به تحقیقات در رابطه با کووید۱۹ بر روی سلولهای مغزی و هوازی و انجام آزمایشان بالینی

*۳۵۰ میلیون دلار برای تست ملی، مدل سازی و نظارت بر داده‌های کووید۱۹ در کانادا

همچنین به گفته ترودو دولت فدرال کارگروه ایمنی کووید۱۹ را جهت انجام آزمایشات ردیابی و ایجاد مصونیت در مقابل این بیماری را با حضور مجموعه‌ای از پزشکان برتر کانادا نیز ایجاد کرده است.

دکتر ترزا تم، رئیس ارشد بهداشت عمومی کانادا و دکتر مونا نمر، مشاور عالی علوم از جمله سرپرستان این کارگروه هستند.

ترودو افزود: این گروه قرار است به سوالات کلیدی پاسخ دهند، مانند:

– چندنفر به جز کسانیکه آزمایش داده‌اند بیمار کرونایی داشته‌ایم؟
– آیا یکبار بیمار شدن، بدن انسان را در مقابل آن ایمن می‌کند؟
– اگر چنین است چقدر طول می‌کشد که بدن ما در مقابل این ویروس ایمن شود؟

نخست‌وزیر کانادا با تاکید بر اینکه موثرترین راهکار مبارزه با کووید۱۹ اقدامات بهداشتی عمومی است متعهد شد طی دو سال آینده حداقل یک میلیون کانادایی تحت آزمایش‌های سرولوژی (ایمنی شناسی) قرار گیرند.

این طرح پس از درخواست دکتر تم در روز گذشته در رابطه با آزمایشات سریع شناسایی و ردیابی انتشار ویروس و میزان ایمنی مردم آغاز شد.

تاکنون در کانادا ۴۰ هزار نفر به کووید۱۹ مبتلا و بیش از ۲ هزار نفر نیز در اثر آن جان سپرده‌اند.

آزمایش یک میلیون کانادایی؟

تم گفت: در حال حاضر کانادا نیاز به انجام سه برابری آزمایشاتی کووید۱۹ دارد و باید تعداد آزمایشات روزانه

به ۶۰ هزار مورد برسد.

او افزود: تحقیقاتی که تاکنون انجام شده همانند نوک کوه یخ است و آزمایش سرولوژی تشخیص ایمنی و شیوع عفونت را نشان می‌دهد و هنوز ما در رابطه میزان برگشت پذیری این بیماری باید تحقیق کنیم.

رئیس ارشد بهداشت عمومی کانادا تصریح کرد: قطعا این کار یکی از اهداف اصلی ماست. آزمایشگاه‌های ما نیز سخت در تلاش هستند تا آزمایش‌های سرولوژی را انجام دهند.

وی افزود: ما می‌دانیم که کارهایی در سطح بین الملل در حال انجام است که برخی از آنها برای ما کار نمی‌کنند بنابراین ما باید مطمئن شویم کدام آزمایشات برای جمعیت ما موثر است.

تحقیق و نوآوری در کارها

دولت فدرال در اواسط ماه مارس نیز ۲۷۵ میلیون دلار برای تحقیقات در رابطه با کووید۱۹ اختصاص داده است.

دولت فدرال همچنین فراخوانی برای جذب شرکت‌های دانش زندگی، دانشگاه‌ها، دانشکده‌ها و موسسات پلی تکنیک کانادایی علاقمند به تحقیق در رابطه با کووید۱۹ و درمان آن کرده است.

اوایل این هفته نیز نخست‌وزیر کانادا جاستین ترودو از آمادگی ۵۰۰ شرکت برای مشارکت در طرح‌های تحقیقاتی در رابطه با کووید۱۹ خبر داده است.

به گفته دولت فدرال در حال حاضر دولت فدرال تمام سیاست گذاری خود را با تمرکز بر کووید۱۹ اجرا می‌کند.

گفتنی است که نخست‌وزیر ترودو در بخشی دیگر از سخنان خود ضمن تبریک فرا رسیدن ماه رمضان به مسلمانان از تمامی کادر بهداشت و درمان و دیگر افراد مسلمانی که این روزها در خط مقدم مبارزه هستند تشکر کرد.

رسانه هدهد

برای سالم سازی موادغذایی مختلف در برابر ویروس کرونا، چه دمایی لازم است؟

از آنجا که ماندگاری ویروس کرونا بر روی اجسام و سطوح مختلف بین چند ساعت تا چند روز متغیر است، نگرانی‌ها در زمینهٔ خطر انتقال این ویروس از راه مواد غذایی، در بین مردم افزایش یافته است. اما ویروس کرونا در چه دمایی از بین می رود؟ و چگونه می توانیم از سالم بودن مواد غذایی در برابر ویروس کرونا، اطمینان حاصل کنیم؟

بنا به گفتهٔ متخصصان بیماری های عفونی در فرانسه، ویروس کرونا در دمای ۵۶ درجهٔ سانتی گراد، بین بیست تا سی دقیقه ماندگار است و در دمای ۶۵ درجهٔ سانتی گراد، ظرف پنج تا ده دقیقه از بین می رود.

"اَن گوفار" ویروس شناس و استاد دانشگاه لیل در فرانسه، با یادآوری اینکه لوازم پزشکی هم به همین شیوه و در دمای بالا استریلیزه می شوند، تأکید کرد که برای ضدعفونی کردن لباس ها در برابر ویروس کرونا، از دمای بالا برای شستشوی آنها استفاده شود.

"ژیل پیالو" رئیس بخش بیماری های عفونی در یکی از بیمارستان های پاریس نیز توصیه کرده است که برای شستشوی لباس ها به منظور ضدعفونی در برابر کرونا، از دمای ۶۰ درجه به مدت حداقل ده دقیقه استفاده شود.

از سوی دیگر، پژوهشگران دانشگاه هنگ کنگ هم اخیراً نتایج مطالعات خود را دربارهٔ میزان ماندگاری ویروس کرونا در شرایط زیست محیطی مختلف، در سایت اینترنتی «medRxiv» که مختص تحقیقات پزشکی است، قرار داده اند.

تحقیقات آنها نیز نشان داده است که ویروس کرونا در دمای حدود چهار درجهٔ سانتی گراد و هنگامی که هیچ ضدعفونی صورت نگرفته باشد، به مدت بسیار طولانی زنده است و تاثیر خود را بعد از ۱۴ روز از دست می‌دهد؛ اما این ویروس در برابر دمای بالا مقاوم نیست و در دمای ۷۰ درجه سانتی گراد، ظرف پنج دقیقه از بین می‌رود.

این پژوهشگران همچنین میزان ماندگاری ویروس کرونا را بر سطوح مختلف بررسی کرده اند و دریافته اند که این ویروس بر روی سطوح کاغذی تا سه ساعت، بر روی لباس و سطوح چوبی تا دو روز، بر روی سطوح شیشه‌ای تا چهار روز و روی سطوح پلاستیکی تا هفت روز فعال می‌ماند.

چگونه از سالم بودن مواد غذایی در برابر ویروس کرونا اطمینان حاصل کنیم؟

بنا به توصیهٔ متخصصان بیماری‌های عفونی، تا حد امکان از خریداری موادغذایی روباز در زمان شیوع ویروس کرونا باید خودداری کرد؛ زیرا در صورت تماس دست افراد مبتلا به کرونا با این گونه مواد غذایی و یا پاشیده شدن قطرات ریز موجود در سرفه و یا عطسهٔ این افراد بر روی آنها، خطر انتقال این ویروس به مصرف کنندگان وجود دارد؛ بنابراین برای حذف ویروس کرونای احتمالی موجود در مواد غذایی، دمایی بین ۶۰ تا ۷۰ درجه سانتی گراد در نظر گرفته می شود.

کارشناسان بیماری های عفونی تأکید کرده اند که اکثر مواد غذایی صنعتی با ضریب بهداشتی بالایی تهیه شده و مواد اولیهٔ آنها به لحاظ بهداشتی سالم سازی می شوند اما در مورد مواد غذایی غیرصنعتی، احتمال آلودگی به ویروس کرونا وجود دارد.

لبنیات بسته‌بندی و صنعتی تهیه شده از شیر پاستوریزه را با اطمینان مصرف کنید

از آنجا که شیر پاستوریزه در طول فرآیند تولید برای ۱۵ ثانیه در معرض دمای حداقل ۷۵ درجه سلسیوس قرار می‌گیرد، آلودگی احتمالی آن برطرف شده است. میزان دما برای شیر استریلیزه نیز به مراتب بیشتر است، بنابراین در مجموع تمامی لبنیات بسته‌بندی و صنعتی که از شیر پاستوریزه تهیه می‌شوند همچون ماست، پنیر، خامه و بستنی را می توان با اطمینان کامل مصرف کرد. البته پس از خرید، قسمت خارجی بسته‌بندی آنها نیاز به ضدعفونی و یا شستشو با آب و مایع ظرفشویی دارد.

به رغم آنکه متخصصان علوم تغذیه، مصرف مستمر سوسیس و کالباس را توصیه نمی کنند، اما فرآیند پخت و آماده سازی فرآورده های گوشتی همچون سوسیس، از نظر این کارشناسان قابل اطمینان است زیرا دمای پخت این محصولات هم بالای ۷۰ درجه سلسیوس است. اما در مورد کالباس، احتمال بروز آلودگی به هنگام باز کردن بسته بندی اولیه، برش زدن و گذاشتن آن در بسته داخل مغازه یا مرکز خرید وجود دارد؛ در خصوص سوسیس این نگرانی وجود ندارد زیرا به صورت بسته بندی اولیه از کارخانه به فروش می‌رسد و در کارخانه شرایط پخت اولیه را گذرانده است و هم مصرف کننده معمولاً طی پخت خانگی، مجدداً آن را در معرض گرمای کافی قرار می‌دهد.

نحوۀ مصرف تخم مرغ و نان در زمان شیوع ویروس کرونا

امیر مرتضویان عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، می گوید: «برای مصرف محصولاتی همچون تخم مرغ باید نکات بهداشتی رعایت شود؛ بدین صورت که در صورت تمایل به آب پز کردن، حتما به مدت کافی در معرض حرارت قرار دهید تا کاملا پخته شود اما تخم مرغ نیمرو جای نگرانی ندارد چون گرمای کافی می بیند».

وی احتمال آلودگی نان‌های کاملاً صنعتی را نیز نزدیک به صفر اعلام کرد و گفت: «نان‌های کاملاً صنعتی که همگی بسته بندی شده اند، آلوده نیستند».

او استفاده از نان سنتی را در صورت حرارت دادن کافی پیش از استفاده، بدون مشکل خواند و افزود: «در این قبیل نان‌ها بعد از فرآیند پخت، احتمال آلودگی از طریق محیط پخت و عرضه وجود دارد.»

احتمال انتقال آلودگی از فرآورده‌های غذایی غیرصنعتی

کارشناسان با اشاره به احتمال انتقال آلودگی از فرآورده های غیرصنعتی، توصیه کرده اند که در زمان شیوع کرونا، از خرید و مصرف آبمیوه‌های باز، لبنیات غیر پاستوریزۀ سنتی همچون شیر، پنیر، خامه و بستنی خودداری کنند؛ زیرا جوشاندن شیر سنتی (به عنوان روشی مرسوم در منزل) از نظر تغذیه‌ای و بهداشتی، درست و اصولی نیست.

برای اطمینان یافتن از مصرف انواع آجیل مانند پسته، بادام و تخمه، حتی در انواع از پیش بسته بندی شده نیز، بهتر است قبل از مصرف با استفاده از مایکروویو یا تفت دادن، حرارت داده شوند.

ار.اف.ای

در آینده نزدیک، پنجره‌ها برق خانه را به رایگان تأمین خواهند کرد

در محافل پژوهشی، مدت‌هاست که پژوهشگران رؤیای ساخت پنجره‌هایی را می‌بینند که بتواند علاوه بر عبور دادن نور خورشید، از این نور برق هم بگیرد و برق خانه را تأمین کند.

اکنون گروهی از محققان استرالیایی می‌گویند این رؤیا به وقوع پیوسته است.

این محققان می‌گویند که سرانجام موفق شده‌اند سلول‌های خورشیدی را که اکنون در پانل‌های خورشیدی روی سقف خانه‌ها استفاده می‌شود تا اندازه‌ای شفاف و ترانما کنند که بشود آنها را در پنجره‌ها قرار داد.

تلاش‌های متعدد برای ساختن پنجره‌های خورشیدی نیمه‌شفاف و محقق ساختن این رؤیا تا پیش از این به خاطر ناپایداری مواد، بازده پایین و قیمت بسیار بالا شکست خورده بود. اما اکنون با بودجه مخصوصی که آژانس انرژی‌های تجدیدپذیر استرالیا در این راه مصرف کرده، پژوهشگران توانسته‌اند یک ماده آلی نیمه‌رسانا تهیه کنند که می‌شود آن را تبدیل به بَسپار (پلیمر) کرد و با آن پایداری سلول‌های خورشیدی نیمه‌شفاف را تضمین کرد.

تیم پژوهشی دانشگاه مانِش (موناش) در ملبورن استرالیا که به این فناوری دست یافته اکنون در حال همکاری با «وریدیَن گلاس» یکی از بزرگترین تولیدکنندگان شیشه در استرالیا است، تا ساخت و فروش انبوه این محصول بتواند آغاز شود.

پروفسور یاچک یاسینیاک، رهبر تیم تحقیقاتی این پروژه در دانشگاه مانش می‌گوید که پیامدهای این ابداع در زمینه معماری ساختمان‌ها و شهرسازی از این پس به مرور مشهود خواهد شد.

به گفته او اولین گام، افزودن سلول‌های نیمه‌شفاف خورشیدی به پنجره‌ها و صفحات شیشه‌ای بزرگ آسمان‌خراش‌ها خواهد بود.

به گفته آقای یاسینیاک انجام این کار «آسان است» و نتیجه‌اش این است که برق در همه این ساختمان‌ها رایگان تولید خواهد شد.

پنجره‌های برق‌زای این تیم اکنون در هر متر مربع، ۱۴۰ وات برق تولید می‌کنند و این محققان که نتیجه پژوهش خود را در شماره جدید نشریه نانو انرژی منتشر کرده‌اند به دنبال رسیدن به بهره‌وری هرچه بیشتر در ابداعات خود هستند.

منابع: میراژ نیوز و رینیو ایکانامی

رقابت آیفون اس‌ئی با «قاتل پرچمداران»

اپل ارزان‌ترین آیفون جدید خود را با قیمت ۴۰۰ دلار معرفی کرد. از سوی دیگر شرکت وان‌پلاس هم نسخه هشتم تلفن همراه خود را رونمایی کرد، که از این گوشی به عنوان «قاتل پرچمداران» موبایل نام برده می‌شود.

نسخه پایه آیفون اس‌ئی جدید با حافظه ۶۴ گیگابایتی ۴۰۰ دلار قیمت دارد. این گوشی از صفحه نمایش ۴٫۷ اینچی بهره می‌برد. اپل می‌گوید این اندازه محبوب‌ترین در میان تمام محصولاتی است که تا کنون تولید کرده است. در این مدل همچنان از دکمه معروف هوم که در بیشتر محصولات جدید اپل حذف شده است استفاده می‌شود و خبری از فیس‌آی‌دی نیست. این تلفن همراه از پردازنده آ ۱۳ بهره می‌برد که قوی‌ترین پردازنده موبایلی جهان است و نقطه قوت این گوشی محسوب می‌شود.

این تلفن همراه بر خلاف بیشتر گوشی‌ها در پشت خود تنها یک دوربین ۱۲ مگاپیکسلی دارد. با این وجود اپل ادعا می‌کند با بهره‌گیری از پردازنده قوی در این محصول و با کمک هوش مصنوعی، قابلیت‌های دوربین آیفون اس‌ئی ۲۰۲۰ ارتقا پیدا کرده است. برای دوربین سلفی هم از یک سنسور هفت مگا پیکسلی استفاده شده است.

وان پلاس هشت

در این تلفن همراه که در دو نسخه معمولی و پرو معرفی شده از پردازنده اسنپدراگون ۸۶۵ استفاده شده است این پردازنده قوی‌ترین پردازنده موبایلی در میان تلفن‌های اندرویدی است اما در کل قدرت کمتری نسبت به پردازنده آ۱۳ اپل دارد.

برای این گوشی که قیمت پایه آن ۷۰۰ دلار است رم هشت گیگابایت و برای نسخه پرو با قیمت هزار دلار رم ۱۲ گیگابایتی در نظر گرفته شده است.

نسخه پرو چهار دوربین در پشت و نسخه معمولی سه دوربین در پشت دارد. در نسخه پرو دوربین ۴۸ مگاپیکسلی با سنسور بزرگتر نسبت به باقی سنسورها، دوربین اصلی است. دوربین واید با سنسور ۴۸ مگاپیکسلی، دوربین تله فوتو با قابلیت زوم سه برابری و دوربین فیلترینگ از دیگر دوربین‌های وان پلاس هشت پرو هستند.

در نسخه معمولی دوربین اصلی ۴۸ مگاپیکسلی، دوربین واید ۱۶ مگاپیکسلی و دوربین سوم با حسگر دو مگاپیکسلی استفاده شده است. دوربین سلفی ۱۶ مگاپیکسلی در هر دو نسخه مشابه است.

صفحه نمایش وان پلاس پرو ۶٫۷ اینچی و مدل معمولی ۶٫۵ اینچی است.

حافظه داخلی در این گوشی‌ها بین ۱۲۸ تا ۲۵۶ گیگابایت متغییر است و هر دو گوشی از فناوری فایو جی پشتیبانی می‌کنند.

برگرفته از رادیو فردا

موزه اورسی

۱۰ موزه برتر جهان با آثار تاریخی حیرت‌انگیز

شاید اگر از شما بپرسند که معروف ترین موزه های جهان کدام موزه‌ها هستند، بلافاصله موزه لوور پاریس را به یاد بیاورید؛ ولی این موزه تنها موزه شاخص و محبوب جهان نیست و جالب است بدانید که در تازه‌ترین فهرست بهترین موزه‌های جهان، به انتخاب وب‌گاه آمریکایی تریپ‌ادوایزر (شرکت مشاور سفر)، موزه لوور در جایگاه هفتم قرار گرفته است. برترین موزه‌های این فهرست بر اساس کمّیت و کیفیت بررسی‌ها و رتبه‌بندی‌های کاربران در طول دوره‌ای ۱۲ ماهه مشخص شده‌اند. در این فهرست، موزه اورسی در پاریس به‌عنوان بهترین موزه جهان انتخاب شده است و موزه‌های نیویورک، جایگاه‌های دوم و سوم را به دست آورده‌اند. اگر می‌خواهید فهرست کامل بهترین و معروف ترین موزه های جهان را مشاهده کنید و با ۱۰ موزه برتر جهان آشنا شوید، تا پایان مقاله با ما همراه باشید.

۱. موزۀ اورسی در پاریس

موزه اورسی (Musée d'Orsay) در محل ایستگاه راه‌آهنی قدیمی در ساحل غربی رود سِن (Seine) قرار دارد. ایستگاه راه‌آهن اورسی سابق که اکنون محل این گالری هنری در شهر پاریس است، در ابتدا برای نمایشگاه جهانی ۱۹۰۰ ساخته شده بود. نمایش مجموعه بزرگی از آثار هنری امپرسیونیست و پُست‌امپرسیونیست و آثار استادان قدیمی (Old Masters، نقاشان قرن سیزدهم تا هفدهم میلادی) موجب شهرت و محبوبیت این موزه شده است.

در این موزه می‌توان آثار هنرمندانی مانند پل سزان (Paul Cézanne)، کلود مونه (Claude Monet) و آگوست رنوآر (Auguste Renoir) را مشاهده کرد.

۲. موزه و بنای یادبود حملات یازده سپتامبر در نیویورک

موزه و بنای یادبود حملات یازده سپتامبر (The National ۹/۱۱ Museum and Mem-rial) در مرکز شهر نیویورک و برای زنده نگهداشتن یاد افرادی ساخته شده است که در حملات تروریستی یازده سپتامبر جان خود را از دست دادند. این موزه در محل مرکز تجارت جهانی سابق ساخته شده و تصاویر و آثار هنری نمایش‌داده‌شده در آن، داستان این حملات را بازگو می‌کند. روی استخر یادبودی که در بیرون موزه و در محل برج‌های دوقلوی سابق ساخته شده، نام کسانی که در این حملات کشته شدند، حکاکی شده است. بازدید از این استخرها رایگان است، ولی برای بازدید از موزه باید بلیط تهیه کنید و احتمالا به‌دلیل صف‌های طولانی بازدیدکنندگان، باید بلیط خود را از قبل رزرو کنید.

استخر یادبود یازده سپتامبر در مرکز شهر نیویورک

۳. موزه کلان‌شهری هنر یا موزه متروپولیتن نیویورک

موزه کلان‌شهری هنر (Metropolitan M-seum of Art)، پشت‌بام پنهانی نیز دارد که رو به پارک مرکزی نیویورک (Central Park) است. این گالری هنری برجسته در میوزیم مایلِ (Museum Mile، منطقه‌ای به طول یک مایلِ از خیابان پنجم نیویورک که موزه‌های بزرگی در آن قرار دارد) نیویورک و در خیابان پنجم قرار دارد و آثار هنری بیش از ۵۰۰۰ سال پیش از سراسر جهان را در خود جای داده است.

موزه متروپولیتن نیویورک

۴. موزهٔ بریتانیا در لندن

موزه بریتانیا (British Museum) در لندن، بهترین موزه بریتانیاست که در سال ۱۷۵۳ تاسیس شده و نخستین موزه عمومی جهان است. این موزه آثار باستانی، کتاب‌ها، نسخه‌های خطی و آثار قوم‌شناسی فراوانی را در خود جای داده است. در این موزه آثار شناخته‌شده و موردتوجهی مانند سنگ روزتا (Rosetta Stone) نمایش داده شده است. سنگ روزتا یا سنگ رَشید، سنگ‌نبشته‌ای از دوران مصر باستان است که نقش مهمی در پیشرفت معاصر و درک نوشتار هیروگلیف داشته است. امروزه بیش از ۶ میلیون نفر از این موزه بازدید می‌کنند.

۵. موزه ملی پرادو در مادرید، اسپانیا

موزه ملی پرادو در مادرید

موزه ملی پرادوی مادرید (Madrid's Prado National Museum) که در سال ۱۸۱۹ تاسیس شده، بهترین مجموعه هنری اسپانیا و یکی از بهترین مجموعه‌های هنر اروپا در جهان به شمار می‌رود. موزه پرادو مهم‌ترین گالری هنری شهر مادرید است و آثار برخی از بهترین نقاشان اسپانیایی مانند گویا (Goya) و ولاسکوئز (Velasquez) و همچنین تعدادی از شاهکارهای هنری دیگر را در خود جای داده است.

۶. موزهٔ آکروپولیس (Acropolis Museum) در آتن، یونان

هرسال بیش از ۲ میلیون نفر از موزه آکروپولیس آتن دیدن می‌کنند. این موزه باستان‌شناسی در یونان، روی آثار یافته‌شده در آکروپولیس تمرکز دارد و در آن آثاری از عصر برنز یونان تا زمان امپراتوری روم و امپراتوری بیزانس (روم شرقی) نمایش داده شده است.

ورودی هرمی شکل موزه لوور پاریس

۷. موزهٔ لوور پاریس

سال‌ها طول می‌کشد تا بتوانید تمام آثار موجود در موزه لوور را ببینید. موزه لوور شناخته‌شده‌ترین موزه هنری پاریس است و مشهورترین نقاشی نمایش‌داده‌شده در آن، تابلوی مونا لیزا اثر لئوناردو داوینچی است. البته مجموعه شگفت‌انگیزی از هنر ایتالیا در دوران رنسانس نیز در این موزه به نمایش درآمده است. آی. ام. پی (IM Pei)، معمار آمریکایی چینی‌تبار ورودی هرمی مدرن موزه لوور را طراحی کرده است.

۸. موزه ملی جنگ جهانی دوم در نیواورلئان، ایالت لوئیزیانا

موزه ملی جنگ جهانی دوم (National WWII Museum) نیواورلئان در سال ۲۰۰۰ تاسیس شده است. در این موزه بتنی و شیشه‌ای در نیواورلئان، تجربه آمریکا از جنگ جهانی دوم بررسی شده است. آثار نمایش‌داده‌شده در این موزه شامل فیلمی ۴ بعدی، هواپیمای جنگی و گالری‌های دائمی است که به بررسی نقش امریکا در این جنگ می‌پردازند.

۹. موزهٔ ملی مردم‌شناسی مکزیکوسیتی، مکزیک

موزه ملی مردم‌شناسی مکزیک، پربازدیدترین موزه مکزیک است. در این موزه آثار باستان‌شناسی و مردم‌شناسی برجسته‌ای از میراث دوران پیشاکُلمبی (pre-Columbian) مکزیک نمایش داده شده است. (دوران پیشاکُلمبی، برهه‌ای از تاریخ قاره آمریکاست که در آن هنوز مردم اروپایی به این قاره وارد نشده بودند). در میان این آثار می‌توان به سنگ خورشیدی (Stone of the Sun) (یا سنگ تقویم آزتک، Aztec calendar stone) و مجسمه Xochipilli آزتک اشاره کرد.

موزهٔ ملی مردم‌شناسی مکزیکوسیتی

۱۰. موزهٔ بقایای جنگ در شهر هوشی‌مین، ویتنام

آثار نمایش داده شده در موزه بقایای جنگ شامل یک هلیکوپتر ارتش آمریکا است.

در این موزه جالب و تاثیرگذار در شهر هوشی‌مین، جنگ ویتنام با استفاده از تصاویر و اشیایی که اغلب ناراحت‌کننده هستند، به نمایش درآمده است. در میان اشیاء نمایش‌داده‌شده در این موزه، می‌توان به گیوتینی اشاره کرد که توسط فرانسوی‌ها به ویتنام آورده شده است.

فاطمه زنگنه | چطور

مالی و اقتصادی

توافق دولت فدرال با استان‌ها در پرداخت ۷۵ درصد اجاره به مشاغل کوچک

نخست وزیر جاستین ترودو، اعلام کرد که بر اساس توافقنامه با تمام استانها و قلمروها کمک هزینه اجاره بها دولت کانادا در اختیار صاحبان مشاغل قرار می‌گیرد.

به گزارش رسانه هدهد کانادا، این کمک شامل حداکثر ۷۵ درصد اجاره بها به مشاغل کوچکی است که در اثر شیوع کووید۱۹ دچار ضرر و زیان شده‌اند.

دولت فدرال اولین بار هفته گذشته بخشی از جزئیات این طرح را تحت عنوان برنامه Canada Emergency Commercial Rent Assistance رونمایی و اعلام کرد با کمک استانها و قلمروها انجام می شود.

این کمک هزینه اجاره بها دولت کانادا با هدف حمایت از مشاغل کوچک در پرداخت اجاره ماههای آوریل، می و ژوئن صورت می گیرد.

شرایط دریافت کمک دولتی اجاره بها

مشاغل کوچکی که خواهان استفاده از کمک مالی دولت برای اجاره بها هستند باید میزان اجاره محل کارشان کمتر از ماهانه ۵۰ هزار دلار بوده و در زمان شیوع کووید۱۹ درآمدشان حداقل ۷۰درصد کاهش پیدا کرده باشد.

این مساعدت مالی شامل مراکز غیرانتفاعی و موسسات خیریه نیز می‌شود.

ترودو افزود: این برنامه حمایتی وام هایی را برای پرداخت ۵۰ درصد از اجاره بهای ماه‌های آوریل، مه و ژوئن در اختیار مشاغل زیان دیده در زمان شیوع کووید۱۹ قرار می‌دهد.

استانها و قلمروها نیز قبول کرده‌اند که ۲۵ درصد از کل هزینه‌های مورد نیاز در این طرح را بپردازند. بر همین اساس مشاغلی که فضای شغلی خود را در اختیار دیگران قرار می‌دهند نیز ملزم به پرداخت ۲۵ درصد اجاره ماهانه هستند.

چنانچه صاحبان املاک طی ماههای آوریل، مه و ژوئن اجاره بهایشان را حداقل ۷۵ درصد بکاهند و مستاجرشان را بیرون نکنند وامهایشان مشمول بخشودگی می‌شود. مستاجران نیز خودشان باید ۲۵ درصد باقی مانده اجاره‌هایشان را بپردازند. وامها مستقیما به وام دهندگان پرداخت می شود.

دولت فدرال تصمیم دارد در رابطه با پرداخت وامهای مسکن برنامه مشابهی تنظیم و اواسط ماه مه آنرا اجرا کند.

ترودو همچنین از صاحبان ملک خواستار مساعدت بیشتر با مستاجران شد و از مشاغل بزرگ خواستار حمایت از مشاغل کوچک شد.

با توجه به اینکه یک هفته به زمان پرداخت اجاره ماه مه برای مشاغل و متوسط که به دلیل محدودیت‌های بهداشت عمومی حداقل یک ماه درآمدی قابل توجه نداشته باقی مانده، پرداخت این کمک مالی به این گروه ضروری است. کما اینکه تاکنون برخی از صاحبخانه‌ها برای مستاجران خود بدلیل عدم پرداخت اجاره ماه آوریل حکم تخلیه گرفته‌اند.

کمک هزینه اجاره بها دولت کانادا و مشاغل

در همین رابطه «دن کلی»، رئیس فدراسیون تجارت مستقل کانادا (Canadian Federation of Independent Business) گفت: برخی از مشاغل که درآمدشان به صفر یا حدود صفر رسیده

به دلیل تداوم افزایش مخارج و صورتحسابها نگران و ناراحت هستند.

وی افزود: این نگرانی حتی با اعلام پرداخت کمک دولت برای دستمزدها کاهش پیدا نکرد چرا که اجاره بها یکی از مشکلات اساسی و هزینه‌های مهم در زمان شیوع کووید۱۹ است بنابراین هرگونه مساعدت دولت در این رابطه قابل قبول است.

گوردن جان، منتقد حزب NDP با انتشار بیانیه‌ای در این رابطه گفت: ما در شرایط سختی هستیم که این کمک باید سریع پرداخت شود چرا بیش از نیمی از صاحبان کسب و کار امکان پرداخت اجاره هایشان را ندارند.

وی افزود: وقتی مردم درآمدی ندارند چطور می‌توانند اجاره هایشان را بپردازند؟ در عین حال صاحبخانه ها هم مقصر نیستند چون آنها هم مخارج دارند و باید بدهی هایشان را بپردازند. دولت پیش از اینکه مردم ناچار به تعطیلی دائم مشاغل شان میشدند به فکر آنها می‌بود یا برای کمک اقدام می‌کرد.

افزایش حقوق کارکنان خطوط مقدم مبارزه با کووید۱۹

ترودو در بخش دیگر از سخنان خود از بالا بردن کارکنان خطوط مقدم مبارزه با کووید۱۹ خبر داد و اطلاعات بیشتر راجع به آن را به بعد از مذاکره با استانها موکول کرد.

البته پیش از این کبک و بریتیش کلمبیا در رابطه با افزایش حقوق کارکنان خطوط مقدم و مبارزه با کووید۱۹ مراکز ضروری خدماتی مردم اقدام کرده اند.

وی همچنین در رابطه با وضعیت خانه های سالمندان گفت: بسیاری از خانه های سالمندان با شرایط سختی دست و پنجه نرم می کنند البته این وضعیت در تمام استانها یکسان نیست بنابراین نیاز استانها در این رابطه نیز متفاوت است.

رسانه هدهد

بودجه ۹ میلیاردی کمک به دانشجویان در زمان شیوع کرونا

نخست‌وزیر جاستین ترودو، امروز از اختصاص بسته ۹ میلیارد دلاری جهت برنامه کمک به دانشجویان کانادا خبر داد.

به گزارش رسانه هدهد کانادا، ترودو در این رابطه گفت دولت از محل کمک های اضطراری دولت در زمان شیوع کووید۱۹ (Canada Emergency Student Benefit) بودجه‌ای بالغ بر ۹ میلیارد دلار برای پرداخت به دانشجویان و فارغ التحصیلان جدید که اخیرا درسشان تمام شده و دنبال کار هستند ولی بدلیل شیوع کووید۱۹ دچار مشکل شده‌اند اختصاص داده است.

وی افزود: این بودجه طی ماه های مه و آگوست و هر ماه ۱۲۵۰ دلار خواهد بود که در اختیار دانشجویان قرار می‌گیرد همچنین ماهانه مبلغ ۱۷۵۰ دلار نیز به معلولان پرداخت می‌شود.

نخست‌وزیر جاستین ترودو بیان کرد: دانشجویان کالج‌ها و دانشگاه‌ها که درحال حاضر تحصیل می‌کنند، فارغ التحصیلان سپتامبر امسال و دسامبر ۲۰۱۹ و دانشجویانی که در مشاغلی با حقوق کمتر از ۱۰۰۰ دلار کار می‌کنند می‌توانند برای دریافت این کمک هزینه دولتی اقدام کنند.

وی با بیان اینکه شیوع کرونا باعث شده که مشاغل زیادی برای دانشجویان نباشد و بنابراین آنها را برای پرداخت شهریه با مشکل مواجه می‌شوند تصریح کرد: دانشجویان در این مواقع به والدینشان مراجعه می‌کنند و کمک می‌گیرند ولی الان والدین هم دچار مشکل مالی هستند.

ترودو که در محوطه بیرونی Rideau Co – tage اتاوا سخن می‌گفت با اشاره به درپیش بودن برنامه‌هایی برای کمک به دانشجویان جدید بیان کرد: پرداخت کمک هزینه دولت به دانشجویان هنوز نیاز به مصوبه‌های جدید دارد که در حال انجام است.

حمایت‌های خاص دولت در برنامه کمک به دانشجویان کانادا:

* ایجاد ۷۶ هزار فرصت شغلی برای جوانان در بخش‌های مورد نیاز یا خطوط مقدم مبارزه با کووید۱۹ یا کمک در بخش کشاورزی.
* اختصاص ۲۹۱٫۶ میلیون دلار به فلوشیپ‌های پزشکی و کمک مالی به پروژهای تحقیقاتی و بورسهای تکمیلی
* اختصاص هفته‌ای حداکثر ۲۱۰ تا ۳۵۰ دلار به دانشجویان جدید (ورودی ۲۰۲۱–۲۰۲۰).
* پرداخت ۱۰۰۰ تا ۵۰۰۰ دلار کمک خرج ماهانه به دانشجویانی که در خط مقدم مبارزه با کووید۱۹ حاضر شوند.
* اختصاص ۷۵٫۲ میلیون دلار برای حمایت از دانشجویان بومی نشین و ملل Inuit و Metis و دو برابر کردن بودجه کمکی دانشجویان واجد شرایطشان تا سقف ۶۰۰۰ دلار و دانشجویان تازه واردشان تا سقف ۳۶۰۰۰ دلار در سال (ورودی ۲۰۲۱–۲۰۲۰).

ترودو در بخش دیگری از سخنان خود خطاب دانشجویان گفت:
شما در حین تحصیل باید آینده‌تان را بسازید، به تشکیل خانواده، کار و تمام بحرانهای بزرگی که پیش رویتان است فکر کنید ... این بودجه کمکی دولتی نیز با هدف کمک به شما برای ساختن آینده‌تان که مشتاق ایجاد آن هستید اعطا می‌شود. وی افزود: از طرف دیگر در شرایط بحران اقتصادی شما هستید که باید آن را دوباره شکوفا کنید.

ترودو در بخش دیگری از سخنان خود در روز چهارشنبه از اختصاص کمک‌های مالی بیشتر به سالمندان طی روزهای آینده خبر داد .

بنابر طرح دولت در برنامه کمک به دانشجویان کانادا و دانش آموزان در مشاغل تابستانی و با اهداف ایجاد ۷۰ هزار فرصت شغلی برای جوانان ۱۵ تا ۳۰ سال دولت ۱۰۰ درصد حقوق ساعتی آنها را پرداخت خواهد کرد.

رسانه هدهد

چالش اقتصادی ناشی از پاندمی کرونا ویروس، عظیم تر از بحران مالی

به گفته مدیران ارشد دو بانک بزرگ کانادا در روز چهارشنبه، تأثیر اقتصادی کرونا ویروس، گسترده تر و چالش برانگیزتر از بحران مالی سال های ۲۰۰۸ – ۲۰۰۹ بوده و به احتمال بسیار زمان بهبودی و جبران آن طولانی تر از حد انتظار خواهد بود.

در حال حاضر کانادا بسته محرکی گسترده ای را برای حمایت از اقتصاد کشور در طول این بحران ارائه نموده و بانک مرکزی نیز نرخ بهره کلیدی خود را به پایین ترین حد آن طی یک دهه گذشته کاهش داده است.

Dave McKay، مدیر اجرایی بانک رویال کانادا، اظهار داشته این شوک اقتصادی بسیار شدیدتر از بحران مالی بوده و تا کنون نظیر آن مشاهده نشده است. البته اقدامات دیگری نیز در این باره در نظر گرفته شده که به زودی اجرا خواهند گشت، نظیر طرح اعتبار مشتری و برنامه های بانکی جهت کمک مستقل از دولت به شرکت های سهامی و ... . وی ابراز داشته این بانک به ارائه حمایت های خود بیش از زمان برنامه ریزی شده، ادامه خواهد داد.

Victor Dodig، مدیرعامل بانک تجارت امپریال کانادا نیز معتقد است گرچه اقدامات کمکی دولت بیش از زمان ایده ال به طول انجامیده اما بنا بر شرایط موجود بسیار سریع گردآوری و به تصویب رسیده است.

هر دو مدیرعامل بنا بر ایجاد تغییرات دائمی در شیوه های عملیاتی شرکت ها و مشاغل مختلف، انتظار بهبودی آهسته را داشته، که ناشی از نگرانی های پیرامون کرونا ویروس و تأثیر رکود اقتصادی بر مصرف کنندگان و مشاغل می باشد. در نتیجه بهبود پیش بینی شده سریع V یا U شکل بعید به نظر می رسد.

هر دو بانک اعلام داشته از سرمایه و نقدینگی کافی برای این وضعیت بحرانی برخوردار بوده و در حال حاضر هیچ برنامه ای برای تغییر سیاست های سود سهام خود ندارند.

سهام عادی مشترک ۱ (CET۱) بانک رویال، یعنی معیار قدرت سرمایه بانک، پیش از افزایش گسترش کووید–۱۹ حدود ۱۲ درصد اموال پشتوانه آن در سه ماهه اول بوده، در حالی که این معیار برای بانک امپریال حدود ۳٫۱۱ درصد بوده است.

در حال حاضر حداقل میزان CET۱ برای بانک های اصلی کانادا ۹ درصد بوده، که طی ماه گذشته به منظور افزایش اعتبار وام با افزایش عوارض شیوع کرونا ویروس، کاهش یافته است.

تعداد اعمال معوق های پرداخت قسط وام بانک رویال حدود ۲۵۰٫۰۰۰ فقره بوده، در حالی که بانک امپریال حدود ۲۵۰٫۰۰۰ مورد درخواست معوقی دریافت نموده است.

در حال حاضر، سهام بانک رویال حدود ۲ درصد و بانک امپریال حدود ۳٫۲ درصد، مطابق با معیار سهام تورنتو افزایش یافته است.

ترجمه نفیسه حسینی | ایرانیان کانادا

طرح حمایتی CERB جزء درآمد شما محسوب می شود و مالیات دارد

از زمانی که دولت فدرال طرح حمایتی Canada Emergency Response Benefit را معرفی کرده است، میلیون ها کانادایی برای دریافت آن ثبت نام کرده اند. درحالی که ۲٫۰۰۰ دلار در ماه، در این دوران، فوق العاده مفید است، باید به یاد داشته باشید این مبلغ بازپس گرفته می شود. اگر برای شما نیز سوال است که آیا CERB مالیات دارد یا نه، باید بگوییم جواب مثبت است.

جاستین ترودو در ماه مارس از طرح حمایتی – Canada Emergency Response Benefit که به اختصار CERB نامیده می شود، رونمایی کرد. این طرح مخصوص حمایت از افرادی است که در نتیجه پاندمی کووید– ۱۹ شغل خود را از دست داده اند.

درحالی که میلیون ها نفر اولین وجه حمایتی خود را دریافت کرده اند، کارشناسان اقتصادی یادآوری می کنند این مبلغ مالیات دارد و سال آینده باید بخشی از آن را بپردازید.

Gennaro De Luca، که یک برنامه ریز مالی خبره است، پیشنهاد می کند در صورتی که می توانید هرماه ٪۲۰ از ۲٫۰۰۰ دلاری که دریافت می کنید را پس انداز کنید.

میزان مالیاتی که خواهید پرداخت، به مقدار پولی که تا انتهای سال درمی آورید بستگی دارد. در هر حال به یاد داشته باشید هر میزان مبلغی که تحت عنوان طرح حمایتی CERB از دولت میگیرید، به عنوان درآمد شما ثبت می شود. برای مثال اگر ۳۰٫۰۰۰ دلار از شغل خود درآمد داشته باشید، و ۸٫۰۰۰ دلار نیز از CERB دریافت کنید، هنگام محاسبه مالیات، درآمد شما ۳۸٫۰۰۰ دلار لحاظ می شود.

اگر درآمد کلی شما در یک سال زیر ۱۲٫۰۰۰ دلار باشد، نیاز نیست هیچگونه مالیاتی بپردازید. متاسفانه در شرایط کنونی، که مشخص نیست کی به اتمام برسد، چشم انداز درآمد و وضعیت مالی برای بسیاری از مردم مشخص نیست. بنابراین اگر می خواهید برای هر اتفاقی آماده باشید، ٪۲۰ مبلغ دریافتی را پس انداز کنید.

اگر فعلا نمی توانید پس انداز کنید، نگران نباشید. قبض مالیات تا آوریل ۲۰۲۱ از راه نمی رسد، و پس از آن نیز احتمال دارد زمان آن تمدید شود.

اگر برای دریافت CERB درخواست داده اید، به یاد داشته باشید هر ماه باید تقاضای خود را ثبت کنید.

ترجمه الهه بیات | ایرانیان کانادا

تصویری که یکی از هنرمندان ناسا طراحی کرده و نشان می‌دهد که سطح سیاره «کپلر ١٦٤٩سی» چگونه می‌تواند باشد

ناسا: کشف سیاره‌ای در ابعاد و نزدیک به دمای زمین

گروهی از دانشمندان آمریکایی و اروپایی با استفاده از اطلاعاتی که کپلر، تلسکوپ فضایی ناسا جمع‌آوری کرده یک سیاره فراخورشیدی را که ابعاد آن مشابه کره زمین است، کشف کرده‌اند. این سیاره در فاصله‌ای از خورشید منظومه خود می‌چرخد که امکان وجود آب در آن را محتمل می‌کند.

دانشمندان این سیاره را که «کپلر ۱۶۴۹سی» نام‌گذاری شده هنگام بررسی مشاهدات قدیمی تلسکوپ کپلر کشف کردند، برنامه‌ای که ناسا در سال ۲۰۱۸ فعالیت آن را متوقف کرد.

به گزارش خبرگزاری آسوشیتدپرس، بررسی‌های قبلی توسط الگوریتم‌های کامپیتری نتوانسته بود محل دقیق و مشخصات این سیاره را تشخیص دهد ولی مراجعه مجدد به اطلاعات جمع‌آوری شده توسط تلسکوپ کپلر ثابت کرد که این جرم فضایی یک سیاره است.

از میان تمامی سیاره‌های فراخورشیدی که با کمک تلسکوپ کپلر کشف شده‌اند این مورد از نظر اندازه و دمای تخمینی آن بیش از همه مشابه کره زمین است هر چند با زمین حدود ۳۰۰ سال نوری فاصله دارد.

این سیاره جدید فقط شش صدم درصد از اندازه کره زمین بزرگتر است. میزان نوری که از خورشید منظومه خود دریافت می‌کند حدود ۷۵ درصد نوری است که کره زمین از خورشید می‌گیرد و در نتیجه دمای آن ممکن است مشابه دمای کره زمین باشد.

اما برخلاف زمین این سیاره فراخورشیدی در مدار یک ستاره کوتوله سرخ می‌چرخد. هر چند این ستاره هنوز رویت نشده ولی این نوع ستارگان معمولا شعله ور می‌شوند و در نتیجه وضعیت آب و هوای سیاره‌های منظومه آنها نابسامان است.

یکی از مسئولان ماموریت‌های علمی ناسا گفت: «این جهان دوردست و جذاب امیدواری به کشف سیاره‌ای شبیه کره زمین در سایر بخش‌های فضا را افزایش می‌دهد. اطلاعات جمع‌آوری شده توسط تلسکوپ کپلر و ماهواره‌های ویژه تحقیق در مورد سیاره‌های فراخورشیدی هر سال امکانات ما برای شناسایی و کشف این نوع سیارات را بیشتر کرده است.»

البته هنوز بسیاری از مشخصات سیاره «کپلر ۱۶۴۹سی» ناشناخته است از جمله جو آن که دمای سیاره را تعیین می‌کند. محاسبات فعلی در مورد اندازه این سیاره همچون تمامی محاسبات فضایی که از فاصله دور انجام می‌شوند ضریب خطای بالایی دارد.

اما بر اساس آنچه که تاکنون در مورد این سیاره شناخته شده یکی از جالب‌ترین موارد برای جستجوی عوامل زیست‌پذیری است.

تاکنون سیاره‌های فراخورشیدی دیگری کشف شده‌اند که برخی از نظر اندازه و برخی دیگر از نظر درجه حرارت شباهت بیشتری به کره زمین دارند. ولی هیچ یک از آنها مثل سیاره «کپلر ۱۶۴۹سی» هم از نظر اندازه هم از نظر دما شبیه کره زمین نیستند.

مسئولان این پروژه تحقیقاتی می‌گویند اگر دانشمندان شخصا نتایج بررسی الگوریتم کامپیوتری را دوباره بازبینی نمی‌کردند این سیاره کشف نمی‌شد.

رادیو فردا

آثار کیارستمی به مجموعه نت‌فلیکس اضافه می‌شود

شبکه نت‌فلیکس با کمپانی فرانسوی ام‌کی۲ توافق کرده است که برخی از فیلم‌های این کمپانی را که شامل آثاری از عباس کیارستمی، کارگردان مشهور ایرانی نیز می‌شود در مجموعه خود قرار دهد.

به گزارش وب‌سایت اسلش‌گیر، کمپانی ام‌کی۲ مجموعه‌ای از ۶۰۰ فیلم بلند سینمایی را در اختیار دارد. که آثار کیارستمی در میان آنهاست.

بر اساس قرارداد این کمپانی با شبکه ویدئوتکی اینترنتی نت‌فلیکس ۵۰ فیلم بلند سینمایی ام‌کی۲ از روز ۵ اردیبهشت به مجموعه نت‌فلیکس اضافه می‌شود.

در فهرست فیلم‌های در اختیار کمپانی ام‌کی۲، آثار کارگردانانی چون فرانسوا تروفو، عباس کیارستمی، باستر کیتون و کریستوف کیشلوفسکی وجود دارد ولی هنوز فهرست دقیق این فیلمها و اینکه کدام‌یک از فیلم‌های کیارستمی در نت‌فلیکس قرار داده می‌شوند، منتشر نشده است.

رادیو فردا

دنبالۀ صفحه۲۲

قند است. زیرا انسولین برای ساخت تعدادی از مؤلفه‌های سروتونین ضروری است. متأسفانه به‌رغم ضرورت وجود قند برای تولید سروتونین، مصرف بیش از حد آن موجب اثرات منفی بر خلق‌وخو می‌شود.

در نتیجه باید برای ترشح بیشتر سروتونین به راه‌کارهای سالم‌تری بیندیشید. مصرف زیاد مواد قندی علاوه بر تأثیرات منفی بر خلق‌وخو باعث ابتلا به بیماری‌های مانند دیابت، امراض قلبی و... نیز می‌شود.

۸. انجام مدیتیشن

مدیتیشن نیز باعث افزایش میزان سروتونین در بدن می‌شود. حرکات مدیتیشن باعث می‌شود تا اسید ۵ - هیدروکسی‌ایندولیستیک، که از مواد لازم برای تولید سروتونین است در بدن ترشح بشود.

علاوه بر اینها، مدیتیشن به کم شدن اثرات هورمون استرس کمک می‌کند و در نتیجه‌ی آن شما احساس شادی بیشتری می‌کنید و ورم‌های بدن‌تان هم کمتر می‌شود.

۹. ورزش کردن

فواید ورزش را دست‌کم نگیرید، ورزش خیلی خیلی مهم است. انجام حرکات ورزشی به ترشح بیشتر سروتونین کمک می‌کند. در واقع هر فعالیتی که ضربان قلب‌تان را بالا ببرد، باعث ترشح بیشتر سروتونین می‌شود.

پس سعی کنید ورزش کردن را در برنامه روزانه‌تان قرار بدهید و ورزش‌هایی را انتخاب کنید که برای‌تان جذاب‌تر و نشاط‌آورتر هستند. مثلا می‌توانید ایروبیک در آب، دویدن، استفاده از تردمیل و... را در برنامه‌ی ورزشی خود بگنجانید.

۱۰. مصرف ویتامین C

شاید نقش ویتامین C مانند ویتامین B در افزایش سروتونین مطرح نباشد اما ویتامین C تا حد زیادی به افزایش روحیه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین C خواصی ضدافسردگی دارد.

برخی دیگر از تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که در طول تنها ۱ هفته ویتامین C بیشتری مصرف کرده بودند، تغییراتی محسوس در خلق‌وخو پیدا کرده بودند.

مصرف ویتامین C به افزایش ترشح سایر مواد شادی‌آور در بدن نیز کمک می‌کند. مثلا با استفاده از این ویتامین می‌توان میزان دوپامین و اپی‌نفرین را افزایش داد. ویتامین C در سبزیجات با برگ‌های سبز تیره، گوجه فرنگی، پرتقال و فلفل دلمه‌ای به وفور یافت می‌شود.

۱۱. یاد گرفتن خودمراقبتی

خب، همان‌طور که گفته شد وجود ماده‌ی کورتیزول در بدن، موجب تقویت حس و حال استرس‌آور می‌شود، و از ترشح سروتونین ممانعت می‌کند. همین موضوع نشان می‌دهد که برای داشتن اوقاتی خوب و حال و هوایی مثبت و شاد باید به دنبال راه‌کارهایی باشید که موجب کاهش استرس شوند.

سعی کنید برای خود زمانی قائل باشید، فشارهای کاری‌تان را کم کنید و بیشتر به خودتان و سلامتی‌تان اهمیت بدهید. خودمراقبتی برای هر فرد معنای مختلفی دارد اما در هر حال تلاش کنید که از خود مراقبت کنید و حواس‌تان به روح و جسم‌تان باشد.

رژیم غذایی برای افزایش سروتونین

همان‌طور که گفته شد، با رعایت رژیم غذایی و مصرف برخی از مواد می‌توان میزان تریپتوفان را در بدن افزایش داد. تریپتوفان به ترشح بیشتر سروتونین کمک می‌کند. مواد غذایی حاوی آهن، منابع پروتئین و نیز منابع ویتامین B۶ و ریبوفلاوین، مقدار معتنابهی اسیدآمینه دارند.

البته مواد نام‌برده با همکاری کربوهیدرات‌ها می‌توانند موجب افزایش جذب اسیدهای آمینه و در نتیجه ترشح تریپتوفان در خون بشوند. پس برای افزایش میزان سروتونین در بدن باید ضمن مصرف مواد غذایی حاوی تریپتوفان، کربوهیدرات هم مصرف کنید.

تریپتوفان دریافتی از مواد غذایی برای جذب شدن به‌وسیله‌ی مغز در رقابت با سایر اسیدهای آمینه قرار می‌گیرد. به همین دلیل با مصرف مکمل‌های حاوی سروتونین که دارای تریپتوفان تصفیه شده و خالص هستند، سطح سروتونین سریع‌تر بالا می‌رود.

اما برای مصرف مکمل‌های حاوی تریپتوفان، حتما باید به پزشک مراجعه کنید. مواد غذایی مختلفی نیز هستند که با مصرف متداوم آنها، افزایش میزان ترشح سروتونین تا حد زیادی تضمین می‌شود. برنج، بلغور جو دوسر، حبوبات کامل و کربوهیدرات‌های سالم از این دست مواد هستند.

در ادامه به تعدادی از مواد مفید در این زمینه اشاره شده است:

۱. تخم‌مرغ

تخم مرغ تا حدود زیادی سطح تریپتوفان پلاسمای خون را بالا می‌برد. در مصرف تخم‌مرغ، زرده را کنار نگذارید زیرا سرشار از تریپتوفان، تیروسین، بیوتین، اسیدهای چرب امگا ۳، کولین و... است. تخم‌مرغ حاوی خواص بسیاری ازجمله خواص آنتی‌اکسیدانی است.

۲. پنیر

پنیر نیز منبع غنی دیگری از تریپتوفان است. پنیر خوش‌مزه است و انواع مختلف آن می‌تواند افراد با سلیقه‌های مختلف را راضی کند. پس از مصرف آن غافل نشوید.

۳. آناناس

آناناس سرشار از ماده‌ای به نام بروملین است. بروملین نوعی پروتئین است که عوارض شیمی‌درمانی را کاهش می‌دهد. به درمان سرفه های شدید نیز کمک می‌کند. می‌توان از آناناس در طبخ غذاهای مختلف مانند انواع خوراک مرغ نیز کمک گرفت.

۴. آجیل و دانه‌ها

همه انواع آجیل و دانه‌ها، سرشار از تریپتوفان هستند. پس هر نوع آجیل و دانه‌ی مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید و در طول روز حدود یک مشت از آن را نوش‌جان بفرمایید. این مواد در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی، پیشگیری از سرطان و مشکلات تنفسی می‌شوند و شامل فیبر، ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان هستند.

۵. ماهی سالمون
سالمون سرشاز از خواص مفید است. پس جای تعجب نیست که در زمینه تریپتوفان نیز حرف‌هایی برای گفتن دارد. مصرف سالمون علاوه بر افزایش میزان سروتونین به پایین آوردن فشار خون و متعادل کردن سطح کلسترول نیز کمک می‌کند و سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است.

۶. بوقلمون
بوقلمون هم مملو از تریپتوفان است. مسیحیان از این غذا در روز شکرگزاری استفاده می‌کنند. واقعا باید به‌خاطر وجود چنین منبع غذایی غنی و مفیدی خدا را شکر کرد.

به کمک مواد غذایی و ورزش، مثبت‌نگری و استفاده از رژیم غذایی پرفیبر نیز می‌توان میزان سروتونین را افزایش داد. مصرف مواد پروبیوتیک که به هضم بهتر غذا و فعالیت بهتر سیستم گوارش کمک می‌کنند نیز مفید خواهد بود.

چطور

دنبالهٔ صفحه ۲۴

همچنین زرشک می‌تواند با کاهش کلسترول موجود در سرم و خون به حفظ سلامت قلب و نیز حفظ سلامت عمومی بدن کمک بکند.

۷. مبارزه با نشانگان سوخت‌وسازی
یکی دیگر از خواص زرشک مبارزه با نشانگان سوخت‌وسازی است. نشانگان سوخت‌وسازی یک اختلال سوخت‌وسازی است. معیار تشخیص این بیماری وجود حداقل ۳ مورد یا بیشتر از موارد زیر است:

- چاقی شکم؛
- قند خون بالا؛
- تری‌گلیسرید بالا؛
- فشار خون بالا ؛
- پایین‌بودن کلسترول خوب (HDL).

در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ در ایران صورت گرفت تأثیر زرشک بر توازن پرواکسیدان–آنتی‌اکسیدان (PAB) در بیماران مبتلا به نشانگان سوخت‌وسازی بررسی شد. توازن پرواکسیدان–آنتی‌اکسیدان شاخصی برای اندازه‌گیری عوامل مؤثر بر استرس اکسیداتیو است و احتمالا یکی از عواملی است که خطر بیماری های قلبی–عروقی را نشان می‌دهد.

استرس اکسیداتیو به‌معنای عدم تعادل در تولید رادیکال های آزاد و ناتوانی بدن در خنثی‌کردن تأثیرات منفی آنها (به کمک آنتی اکسیدان ها) است. بنابراین هرچه استرس اکسیداتیو یا توازن پرواکسیدان–آنتی‌اکسیدان کمتر باشد، برای بدن بهتر است. در این مطالعه ۱۰۶ بیمار مبتلا به نشانگان سوخت‌وسازی را به‌طور تصادفی در دو گروه قرار دادند. به یک گروه از آنها روزانه سه کپسول محتوی زرشک و به گروه دیگر ۳ کپسول محتوی پلاسیبو (یا دارونما چیزی شبیه به دارو ولی بدون اثر واقعی) به‌مدت ۶ هفته داده شد. در پایان مطالعه میزان توازن پرواکسیدان–آنتی‌اکسیدان (PAB) در گروهی که کپسول محتوی زرشک مصرف می‌کردند، کاهش چشمگیری داشت، درحالی‌که در گروه دیگر تغییری در این شاخص مشاهده نشد.

یافته‌ها نشان می‌دهند مکمل‌های محتوی زرشک (۶۰۰ میلی‌گرم در روز به‌مدت ۶ هفته) می‌توانند استرس اکسیداتیو را کاهش بدهند. در افراد مبتلا به نشانگان سوخت‌وسازی مکمل‌های محتوی زرشک می‌توانند استرس اکسیداتیو را کاهش بدهند. این امر راهی کلیدی برای مبارزه با نشانگان سوخت‌وسازی و سایر عوارض احتمالی آن است.

۸. پاک‌سازی و سم‌زدایی کیسه‌ی صفرا و کبد
کبد خون ما را سم زدایی کرده و با تولید صفرا به هضم چربی‌ها، تجزیه‌ی هورمون‌ها، ذخیره‌ی ویتامین ها، مواد معدنی و آهن کمک می‌کند. وظیفه‌ی اصلی کیسه‌ی صفرا ذخیره‌ی صفرای سرشار از کلسترولی است که کبد آن را ترشح می‌کند. صفرا به بدن کمک می‌کند تا غذاهای چرب را هضم کند. پاک‌سازی کبد و کیسه صفرا از خواص زرشک است.

توانایی بربرین در کمک به ترشح صفرا مهم است. زیرا کلسترول اضافی معمولا ازطریق صفرا دفع می‌شود. محصولات زاید نیز به‌وسیله‌ی صفرا بدن را ترک می‌کنند. بااین‌حال عوامل دیگری مانند رژیم غذایی بد می‌توانند ترشح صفرا را کاهش بدهند. زرشک با افزایش ترشح صفرا به سلامت کبد و کیسه‌ی صفرا کمک می‌کند.

گاهی از زرشک به‌طور سنتی برای درمان سنگ کیسه صفرا استفاده می‌شود که این امر باید تحت‌نظر پزشک باشد و بدون نظارت او انجام نشود.

نحوه‌ی مصرف زرشک
برای بهره‌گیری از خواص زرشک روش‌های زیادی وجود دارد. میوه‌ی تازه و خشک‌شده‌ی زرشک، آب‌زرشک، کپسول زرشک، عصاره‌ی مایع زرشک، تنتور و پماد موضعی زرشک در بازار یافت می‌شوند. ریشه‌ی خشک‌شده‌ی زرشک را می‌توان به‌عنوان چای دم کرد.

عوارض جانبی احتمالی و مضرات زرشک
استفاده‌ی متوسط از زرشک معمولا عوارض جانبی‌ای ایجاد نمی‌کند. مصرف بیش‌ازحد زرشک می‌تواند موجب خونریزی بینی، استفراغ، اسهال، افت شدید فشار خون، کنفوزیون (نوعی حالت گیجی و کاهش هوشیاری) و حساسیت کلیه بشود. علائم مشکلات کلیه عبارت‌اند از: وجود خون در ادرار، درد در هنگام ادرار، معده درد یا کمردرد و تب. درصورت بروز این علائم بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

مصرف بربرین برای خردسالان توصیه نمی‌شود. در نوزادان ممکن است زرشک عملکرد کبد را با اختلال مواجه و زردی را در آنها تشدید کند. زنانی که در دوران بارداری هستند نیز نباید از آن مصرف کنند. زیرا زرشک می‌تواند موجب انقباضات رحم و سقط جنین بشود. همچنین بهتر است زنان شیرده نیز از زرشک استفاده نکنند، زیرا اثرات زرشک می‌تواند ازطریق شیر به نوزاد منتقل بشود.

در بیماران دیابتی تأثیر زرشک در کاهش قند خون به حدی است که ممکن است بیمار نیازی به مصرف سایر داروها نداشته باشد.

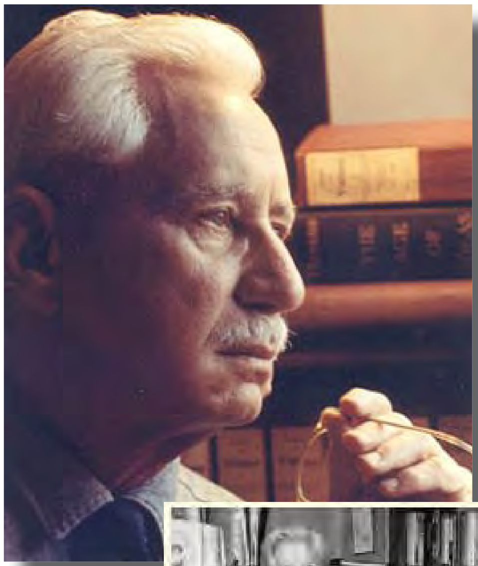
پیش از مصرف مکمل‌های زرشک با پزشک مشورت کنید.

برگرفته از سایت چطور

تاریخ تمدن

اثر ویل دورانت

راهبرد پایان درد ملت ها را در برگه های تاریخ بیابید



در این شماره از ماهنامهٔ سیمرغ گوشه ایی از کتاب «تاریخ تمدن» اثر ویل دورانت، تاریخ نگار نامی قرن بیستم، را برای دوستداران دانش و اندیشه به چاپ می رسانیم .

مترجمان این کتاب ۱۱ جلدی به قرار زیر می باشند:

احمد بطحائی/ احمد آرام/ ع. پاشائی/ امیرحسین آریان پور/ فتح الله مجتبایی/ هوشنگ پیرنظر/ حمید عنایت/ پرویز داریوش/ علی اصغر سروش/ ابوطالب صارمی/ ابوالقاسم پاینده/ ابوالقاسم طاهری/ صفدر تقی زاده/ فریدون بدره ای/ سهیل آذری/ پرویز مرزبان/اسماعیل دولتشاهی/ عبدالحسین شریفیان/ ضیاءالدین طباطبایی/ علی اصغر بهرام بیگی

ویراستاران:

محمود مصاحب/ هرمز همایون پور/ داریوش آشوری/ محمود عبادیان/ جواد یوسفیان/ هرمز عبداللهی/نادر هدی/ سعید حمیدیان/ حسن انوشه/ حسن پستا/ خشایار دیهیمی/ ابراهیم مکلا

سرویراستار: محمود مصاحب

ویلیام جمیز دورانت مشهور به ویل دورانت نویسنده و تاریخ نگار مشهور در پنجم نوامبر سال ۱۸۸۵ میلادی به دنیا آمد."تاریخ تمدن"عنوان مهم ترین اثر ویل دورانت است که در یازده جلد انتشار یافته است، متفکر تاریخ تمدن در این مجموعه با نگاهی تحلیلی تاریخ تمدن بشری را مورد بررسی قرار داده است، ویل دورانت خود می گوید: «تمدن رودی است با دو ساحل اما بیشتر تاریخ نگاران تنها به خود رود توجه دارند.» دورانت از جوانی به سوسیالیسم به عنوان روشی که خواهد توانست به برابری انسان ها در طول زندگانی و رفاه و سعادت آنان بی انجامد دلبست وبه تحصیل تاریخ، فلسفه و ادبیات پرداخت و مدرس شد و سپس به پژوهش و کار تالیف پرداخت.

او اعتراف کرده است که بدون زن دلبندش، آریل، موفق به نوشتن تاریخ تمدن چندین جلدی خود نمی شد که کار تحریرآن نیم قرن طول کشید. دورانت مطالب کتاب را به آریل دیکته می کرد. علاقه این زن وشوهر به هم به قدری بود که در سال ۱۹۸۱ پس از انتقال دورانت به بیمارستان، آریل از لحظه ای که از دکتر شنید که شانس زنده ماندن شوهرش اندک است دیگرلب به غذا نزد تا درگذشت. قلب دورانت نیز پس از این که شنید آریل فوت شده از حرکت باز ماند و به او پیوست و زن و شوهر در یک روز در کنار هم دفن شدند. آریل ۱۳ سال جوان تر از دورانت و قبلا شاگرد او بود. رشته سخنرانی های دورانت دربارهٔ ادبیات ایران در دهه ۱۹۵۰ در دانشگاه کلمبیا، ادبیات ایران را به جهانیان شناساند. دورانت دربارهٔ فردوسی گفته است که در میهن دوستی، همتای فردوسی به دنیا نخواهد آمد و از این بابت،ایران در جهان سرزمینی منحصر به فرد است. از دیگر آثار ارزشمند این نویسنده مشهور ،"تاریخ ادبیات انگلیسی" درسال ۱۹۰۴ "تاریخ فلسفه" در سال ۱۹۲۶ و"تصویرهای زندگی" است که به کمک همسرش آریل دورانت نوشته است، تاریخ فلسفه و لذات فلسفه هر دو توسط دکتر عباس زریاب خویی ترجمه شده است. دورانت ۹۶ سال عمر کرد و در هفتم نوامبر سال ۱۹۸۱ بدرود حیات گفت.

کتاب اول

خاور نزدیک

ادامه از شماره پیش

فصل هشتم

مصر

I–عطیهٔ نیل

در دلتا

اسکندریه- نیل- اهرام- ابوالهول

در نزدیکی اهرام، مجسمهٔ ابوالهول، که نیمی به صورت شیر و نیمی به صورت فیلسوف است، با چنگال نیرومند خود شنها را می فشارد، و با چشمان بیحرکت خود بر گذرندگان و دیدارکنندگان و صحرای ابدی نظاره می کند. براستی که مجسمهٔ وحشت انگیزی است؛ گویا برای آن بوده است که گناهکاران و بدکاران سالخورده را بترساند و کودکان خردسال را زودتر به رختخواب روانه سازد. در این مجسمه، تنهٔ شیر به سر آدمی ختم می شود که فکین برجسته و چشمان بیرحم دارد؛ تمدنی که آن را ساخته (حدود ۲۹۹۰ ق م) هنوز آنچه را از وحشیت قدیم بوده فراموش نکرده است. در روزگار قدیم، مجسمهٔ ابوالهول را شن پوشانده بود؛ به همین جهت است که هرودوت، که با چشم خود چیزهایی را در این سرزمین دیده و نقل کرده که اثری از آنها اکنون برجای نیست، یک کلمه هم در این باره ننوشته است. آیا مصریان قدیم چه اندازه ثروت و قدرت داشته اند که توانسته اند چنین بناهای عظیمی را برپا دارند؟ با چه دانشی توانسته اند، در آغاز تاریخ، سنگهای عظیمی را از فاصله ای نزدیک به هزار کیلومتر به پای اهرام بیاورند وپاره ای از آنها را، که چندین تن وزن دارد، تا ۱۵۰ متر از سطح زمین بالا بیاورند و کار بگذارند؟ چگونه توانسته اند یکصدهزار بنده ای را که در این کار شرکت داشتند، در مدت بیست سالی که برای ساختن اهرام صرف شده، مزد یا لااقل خوراک بدهند؟ هرودوت نوشته هایی را که بر روی یکی از اهرام بود خوانده و برای ما نقل کرده است، که مطابق آن معلوم می شود کارگران آن اهرام چه اندازه تربچه و سیر و پیاز مصرف کرده اند؛ تو گویی چنان بوده است که این گونه مسائل نیز از چیزهایی بوده است که باید حالت جاودانی پیدا کند. با وجود اطلاع یافتن بر این جزئیات، هنگامی که از این نقطه دور می شویم چندان شاد نیستیم؛ این از آن جهت است که در این ضخامت و عظمت بنا نوعی توحش اولیه، و اگر دوستر دارید توحش زمان جدید را ملاحظه می کنیم. حافظه و خیال بیننده است که، چون با تاریخ درهم می آمیزد، برای این بناها آن اندازه عظمت قائل می شود؛ این بناها به خودی خود، دلیلی بر غرور باطل و مسخره آمیز است، چه هر یک گوری است که با آن می خواسته اند برای مردگان زندگی جاوید فراهم آورند. شاید عکسبرداری در مبالغه ای که نسبت به عظمت اهرام شده بی تأثیر نباشد، چه در عکس همه چیز، جز پلیدیها منعکس می شود و منظره ای از زمین و آسمان که در عکس می آید برعظمت کار آدمی می افزاید. به نظر من، غروب آفتاب در جیزه بسیار باشکوهتر از اهرام است.

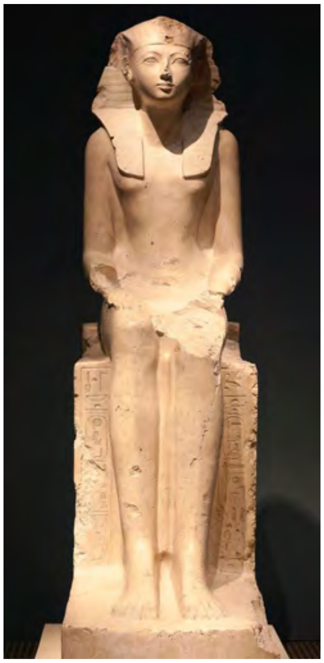
۲- سیر به طرف بالای نیل

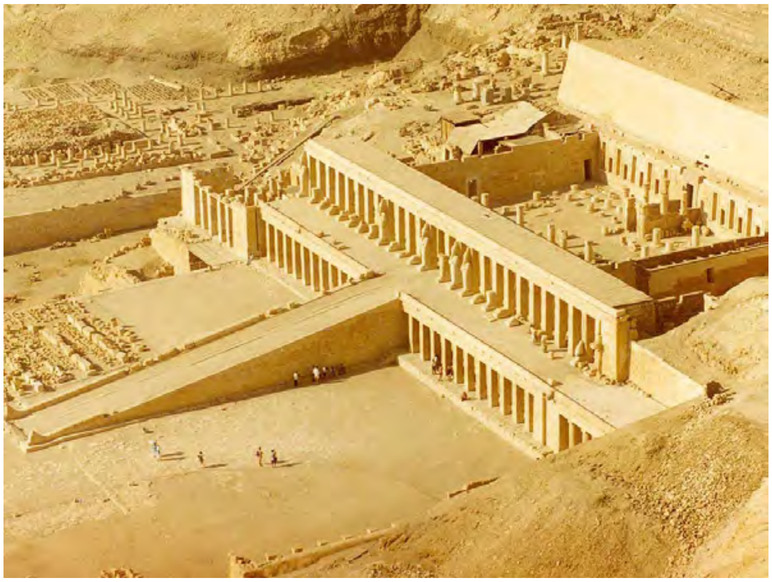
ممفیس- شاهکارهای ملکه حتشپسوت- دو مجسمهٔ ممنون- الاقصر و کرنک- بزرگی تمدن مصر

از قاهره کشتی بخاری کوچکی به طرف بالای نیل، یعنی به سوی جنوب، پیش می رود و مسافر را بکندی با خود می برد و پس از شش روز به کرنک والاقصر می رساند. در حدود سی کیلومتری جنوب قاهره، محل شهر ممفیس، که باستانیترین پایتختهای مصر است، قرار دارد. در همین شهر بوده است که پادشاهان بزرگ سلسله های سوم و چهارم حکومت می رانده اند و در زمان ایشان دو میلیون کس در آن به سر می برده اند. اکنون در آنجا جز ردیفی از اهرام کوچک، و نخلستانی، چیز دیگری دیده نمی شود؛ از اینها گذشته، همه صحرایی است که پایان ندارد و شنهایی است که پا در آن فرو می رود و چشم را می آزارد و راه و سوراخهای پوست را می بندد؛ همین شنهاست که از مراکش تا مغولستان ادامه دارد و از شبه جزیرهٔ سینا و عربستان و ترکستان و تبت می گذرد؛ در ابتدا از همین کمربند شنی، که از دو قاره عبور می کند، مراکز تمدن در زمانهای باستانی ایجاد شده، و آنگاه که یخ پس نشسته و گرما زیاد و باران کم شده، آثار این تمدنها از بین رفته است. در امتداد نیل، از هر طرف به پهنای بیست کیلومتر، نواری از خاک حاصلخیز قرار دارد؛ این تنها تکه زمینی است که، در فاصلهٔ میان مدیترانه و نوبه، از صحرا کنده شده و به کار آدمی

خورده است. با وجود این، باید گفت که دورۀ هستی یونان، و حتی هزاران سال که زندگانی روم دوام داشته، در مقابل زندگانی مصر، که از منس تا کلئوپاترا دوام یافته بسیار کوتاه است!

یک هفته پس از آغاز مسافرت، کشتی بخاری به اقصر می رسد. در این مکان، که اکنون دهکده های کوچکی– و بر گرداگرد آنها ریگهای روان– دیده می شود، بزرگترین پایتختهای مصر و ثروتمندترین شهر عالم قدیم ساخته شده بود (طیوه)، که یونانیان آن را به نام تبس می نامیدند و خود مردم آن سرزمین را وسی و « نه » می خوانند. در کرانۀ خاوری نیل هم اکنون مهمانخانۀ معروف « کاخ زمستانی اقصر » ساخته شده که گلهای کاغذی باغ آن شهرت جهانی دارد. چون شخص به کرانۀ باختری توجه کند، در آنجا خواهد دید که خورشید پشت گورهای شاهان، در دریایی از شن غروب می کند، و آسمان در هنگام غروب رنگ ارغوانی و زرینی دارد؛ در همین قسمت باختری، و در فاصلۀ دورتری، ستونهای معبد با شکوه ملکه حتشپسوت به نظر می رسد؛ آن که از بلاد باختری برای نخستین بار به این سرزمین آمده چنان می پندارد که اینها ستونهایی است که به دست یونانیان یا رومیان قدیم برپا شده است.





سمت راست: مجسمه ای از ملکه حتشپسوت

بالا: معبد باشکوه ملکه حتشپسوت

هنگام بامداد، کرجی بادبانی با کندی ما را از رودخانه ای چنان آرام و ساکن می گذراند که آدمی هرگز خیال نمی کند همین رودخانه است که به همین صورت، در طول قرنهایی که از شماره بیرون است، جریان داشته است. پس از گذشتن از نیل، به کرانۀ باختری آن می رسیم و، چون کیلومترها را یکی پس از دیگری پشت سر بگذاریم و از گردنه های خاکی و از میان گورستانهای تاریخی قدیم بگذریم، به یک شاهکار هنری می رسیم؛ همان معبد باشکوه ملکه حتشپسوت که ستونهای خاموش و سفیدرنگ آن در آسمان صاف بالا رفته است. در اینجا هنرمند تصمیم گرفته است که طبیعت را تغییر بدهد و تپه های آن را زیباتر از زیبایی خود آنها جلوه گر سازد: به این ترتیب، از میان توده های سنگ خارا، این ستونها را تراشیده که شکوه و جلال آن از آنچه ایکتینوس برای پریکلس ساخته کمتر نیست. بیشک هر کس این ستونها را ببیند به این اندیشه خواهد افتاد که یونانیان معماری خود را از اصل مصری اقتباس کرده اند و، شاید، وسیلۀ انتقال جزیرۀ کرت بوده است. بر روی دیوارهای این معبد نقش برجسته های پهناوری، پر از جانداری و فکر، از داستان نخستین زن مشهور تاریخ حکایت می کند که هیچ کمی و نقصانی نسبت به ملکه های دیگر تاریخ ندارد.

دنباله در شماره آتی

سرگرمی برای شما

معما

تست هوش عددی: شماره هم‌تیمی بعدی چند است؟

سودوکو

		7		1	8			
	1					6		7
5				7				4
6		3				2	9	
	2		7		3		1	
1			5		9		6	
				9		8	4	
2		9		4				
	8		6					9

طنز؟!

* زنگ زدم به نظافت چی خونه ،
پرسیدم : برنامه کاریت چجوریه ؟
گفت : از راه دور کار میکنم !
پرسیدم : یعنی چجوری ؟
گفت : تلفنی میگم شما انجام میدی .

* مرده رفت گلفروشی برا زنش گل بخره ...میبینه خیلی گرونه..
بعد از یک ساعت برگشت، به زنش گفت :هرچی فکر کردم دیدم تو خودت گلی برات کود خریدم !!!
باقیمانده پیکر آن مرحوم فردا از مقابل خانه‌ی مادرش اینا تشییع خواهد شد......

* کلاس مجازی فقط اونجاش که استادو میگیری دستت میری دستشویی

* رفتم دندون پزشکی دندونمو کشید بعد گفت یه گاز بده
گفتم قان قان قاااااااان
گفت با تو نیستم با دستیارم بودم .

یکی از استعداداے اینه به قصد یه موزیک ویدیو ساده میرم یوتیوب
هشت ساعت بعد با چشای خونی در حال دیدن راهنمای پرورش زرافه در خانه میام بیرون!

* * *

پاسخ معما:
شماره شورت بعدی: ۲۲
شماره هر شورت برابر است با شماره شورت قبلی به اضافه عددی که در کادر مشکی در آن قرار گرفته است:
شورت ورزشی پنجم: ۲۲=۲۰+۲

طالع بینی ماهانه

طالع بینی ماه اردیبهشت:

این ماه برای شما چگونه خواهد بود.

متولدین فروردین

ممکن است بازرگانان برای دستیابی به نتایج رضایت بخش ، نهایت تلاش خود را بکنند. این زمان ممکن است برای کسانی که ممکن است بخواهند چشم انداز شغلی خود را تغییر دهند مطلوب باشد. دانشجویانی که دوره های فارغ التحصیلی را دنبال می کنند ممکن است برای دستیابی به دانش گرسنگی سیری ناپذیر داشته باشند. ممکن است با حفظ سطح انرژی ، سالم بمانید. این به شما امکان می دهد ساعت های طولانی را بدون خستگی کار کنید. افراد شاغل ممکن است از نوع کاری که به آنها واگذار شده ، هیجان زده شوند. سرمایه گذاری اندک زمان ممکن است به افزایش سطح درآمد شما کمک کند. در همین حال ، وضعیت مالی شما ممکن است سالم بماند. روشهای غیراخلاقی در زمینه درآمدزایی را اتخاذ نکنید. سخنان خود را عاقلانه انتخاب کنید زیرا تأثیر عمیقی نسبت به دوست شما خواهد داشت. ممکن است در مورد سلامتی خود با یک مسئله جزئی روبرو شوید. باید به چشم چپ خود توجه ویژه ای داشته باشید. در صورت بروز هرگونه ناراحتی با چشم چپ ، با چشم پزشک مشورت کنید. همچنین از دستگاه گوارش خود مراقبت کنید زیرا ممکن است مشکل جزئی ایجاد شود. سعی کنید از شامهای سنگین خودداری کنید و مرتباً ورزش کنید.

متولدین اردیبهشت

افراد دارای مشاغل ممکن است تحت فشار مداوم کارفرمایان خود قرار بگیرند تا عملکرد خود را افزایش دهند. دانش آموزانی که دوره تحصیلات تکمیلی یا دکتری را دنبال می کنند می توانند برای تحقق نیازهای مالی خود تلاش کنند شغل پاره وقت را پیدا کنند از هزینه های غیر ضروری به هر قیمتی جلوگیری کنید! تمام تلاش برای صرفه جویی در هزینه برای آینده ارزش آن را خواهد داشت. احتمال ایجاد رابطه با شخصی که از جنس مخالف است، وجود دارد. در مورد شریک زندگی خود قضاوت نکنید. در جبهه سلامت ممکن است اختلالات تنفسی وجود داشته باشد. برای اینکه سالم بمانید ، شاید لازم باشد پیاده روی های صبحگاهی را شروع کرده و تمرینات سبک قلبی و عروقی را انجام دهید. در این دوره در حوزه روابط ، دوستی ممکن است به صمیمیت تبدیل شود. شریک زندگی شما ممکن است شما را به رسیدن به ارتفاعات جدید الهام بخش کمک و راه های جدید شغلی را کشف کند.

متولدین خرداد

برای مجردها ، این اوقات سخت است. با این حال، شما باید به یاد داشته باشید که زمان مناسب را انتخاب کنید. تا آنجا که می توانید سعی کنید زنگ های عروسی را به تعویق بیندازید. مسائل خانوادگی را با تدبیر انجام دهید. گرما و هارمونی را در خانواده حفظ کنید و آنها ممکن است پشتیبانی ذهنی مورد نیاز شما را تأمین کنند. مراقب سلامتی خود باشید زیرا ممکن است ناهنجاری های مراقبت های بهداشتی وجود داشته باشد. با تلاش مستمر و عزم سنگین ، بازرگانان با موفقیت قادر خواهند بود موج به نفع خود بچرخند! فرصت های شغلی عالی که رشد شغلی امیدوارکننده ای را ارائه می دهند به زودی به نتیجه می رسند. دانشجویانی که مایل به استفاده از پذیرش برای تحصیلات عالی در خارج از کشور هستند ، موفق خواهند بود. دانش آموزان باید یاد بگیرند که برای یک نتیجه برجسته تمرکز خود را افزایش دهند. به نظر می رسد خورشید و عطارد در خانه یازدهم در حال حرکت است. این امر باعث جریان پایدار پول همراه با سودهای پولی می شود . این مرحله ممکن است فرصتی برای پیوند با برخی از دوستان تازه شکل گرفته فراهم کند. در این مرحله ، به خصوص در جبهه مالی ، اوضاع راحت به نظر می رسد. در جبهه روابط ، احتمال ایجاد رابطه نزدیک با شخصی از جنس مخالف وجود دارد. این مرحله ممکن است فرصتی برای پیوند با برخی از دوستان تازه شکل گرفته فراهم کند.

متولدین تیر

بازرگانان ممکن است بتوانند معامله بلند مدت و سودآور را انجام دهند. با این حال مراقب باشید ، زیرا ممکن است برخی نارضایتی ها در حال رشد باشند. ناامید نشوید. درعوض ، انرژی خود را به سمت پیشرفت در جهت اهداف خود هدایت کنید. محدودیت های خود را فشار دهید و ممکن است به نتایج غیر منتظره ای برسید. در تلاش های خود خستگی ناپذیر باشید. در این مدت مراقب برخی از هزینه های غیر منتظره مربوط به خانواده خود باشید. اطمینان حاصل کنید که از منابع مالی کافی برای مراقبت از هرگونه مسئله برخوردار هستید. این مرحله نوید یک وضعیت مالی پایدار و قوی در کل را می دهد. احتمال قوی وجود دارد که شما هزینه اصلی مربوط به خانواده خود را متحمل شوید. از هزینه‌های غیرضروری خودداری کنید و هر وقت ممکن بود پس انداز کنید. اولویت شما باید حفظ صلح در خانواده باشد. با رویکرد خود مراقب باشید و به زبانی نرم و ملایم بچسبید. بدون اینکه قضاوت کنید به شریک زندگی خود گوش کنید. در صورت بروز هرگونه ناراحتی با چشم چپ ، با چشم پزشک مشورت کنید.

متولدین مرداد

در این مرحله ممکن است افراد شاغل در جبهه کار فعال تر شوند. در این مرحله ممکن است افزایش درآمدی وجود داشته باشد. با این حال ، آگاه باشید ، و گل و لای نکنید و شاید برای پول در آینده نگران باشید. در این مرحله ، شما می توانید برای ایجاد بودجه و پیش بینی مقررات برای همه چیز ، در آن به خوبی عمل کنید. در جبهه رمانتیک ، عشاق ممکن است در کنار هم لحظات دلپذیری و لذت بخش را تجربه کنند. ممکن است در این مرحله روابط جدیدی ایجاد کنید. زوج های متاهل ممکن است اختلاف نظر جزئی بینشان پیدا کنند. در طی این مرحله ، ثبات مالی شما ممکن است جامد باشد. هر سرمایه گذاری ممکن است در حال حاضر ثمره بازده داشته باشد. شما باید وقت خود را با خانواده سپری کنید. در صورت بروزِ هرگونه ناراحتی ، به خصوص در چشم راست ، فوراً به چشم پزشک مراجعه کنید. ممکن است در جبهه سلامت نگرانی های اساسی وجود نداشته باشد. شاید لازم باشد که به غذاهای سالم و مغذی بچسبید و شام را تا حد امکان سبک نگه دارید. مراقب صدمات غیر منتظره باشید و با سرعت بیش از حد رانندگی نکنید.

متولدین شهریور

در این مرحله ، شما ممکن است در جبهه مالی قوی باشید. ممکن است بتوانید با سهولت هزینه های روزمره را مدیریت کنید. در طی این مرحله ممکن است لازم باشد در مورد سلامتی خود مراقب باشید. مجردها ممکن است با کسی ملاقات کنند و عاشق شوند. اگر این کار را انجام دهید ، ممکن است زمان مناسبی برای ازدواج باشد. دانشجویان ممکن است نتوانند زمان با کیفیتی را برای تحصیلات خود اختصاص دهند. کسانی که مایل به ادامه تحصیل در خارج از کشور هستند ممکن است موفق باشند. در جبهه مالی ، وضعیت شما ممکن است پایدار باشد. با این وجود ، ممکن است هزینه های عمدهٔ غیر منتظره ای متحمل شوید. گانشا توصیه می کند که به اندازه کافی بودجه خود را حفظ کنید و منابع مالی خود را بر این اساس برنامه ریزی کنید. در طی این مرحله ممکن است جو درون خانواده شاد و دلنشین باشد. در این مرحله ، اگر دوست دیگری دارید ، احتیاط کنید. از افرادی که مشروبات الکلی دارٍند یا مخرب هستند دوری کنید ، ممکن است مجدداً تحت تأثیر بیماریهای گذشته باشید. مجردها در یک رابطه متعهد ممکن است فشار زیادی از طرف شریک زندگی خود برای ازدواج احساس کنند. آنها ممکن است نیاز به مقابله با اوضاع داشته باشند. در صورت احساس ناراحتی ، سریعاً به پزشک مراجعه کنید. در این مدت معاینه منظم و کامل بدن انجام دهید.

متولدین مهر

ممکن است در این ماه بازرگانانی که درگیر تولید و یا خدمات هستند ، زمان سودمندی داشته باشند ، زیرا ممکن است شانس در کنار آنها باشد. این ممکن است پیشرفت و طعم خاصی به زندگی شما وارد کند. آگاه باشید ، زیرا ممکن است از هزینه های مهم خودداری کنید ، تا در یک موقعیت خانوادگی قدرتمند بمانید. با گفتن این موضوع ، ممکن است هزینه های غیرقابل انتظار خانواده وجود داشته باشد. در این مرحله ، دانش آموزان ، به ویژه دانشجویانی که فارغ التحصیل رشته علوم یا فناوری اطلاعات هستند ، ممکن است نیاز به توجه و تمرکز داشته باشند. دانشجویانی که تحصیلات عالی را نیز دنبال می کنند ممکن است برتری داشته باشند. وضعیت مالی شما ممکن است در این مرحله راحت باقی بماند ، به شرط اینکه هزینه های غیر ضروری را کاهش داده و روی پس انداز متمرکز شوید. شاید نیاز باشد که به نیازهای خانواده خود توجه داشته باشید. در این مدت ، حتی ممکن است با کسی که دوستش دارید ازدواج کنید. ممکن است خوب عمل کنید تا نسبت به انتخاب ، دوست داشتن و دوست نداشتن شریک زندگی خود حساس باشید. اگر هزینه های غیر ضروری را کاهش دهید ، و روی پس انداز متمرکز شوید ، ممکن است وضعیت مالی شما امن باشد. ممکن است شما نیاز به مراقبت از نیازهای داخلی شریک زندگی خود داشته باشید. جو درون خانواده ممکن است دلپذیر باشد. ممکن است کارمندان با حقوق و دستمزد برای حفظ رابطه دوستانه با همکارانشان به خوبی پیش بروند. ممکن است در این مدت با یک بحران بزرگ سلامتی روبرو شوید. از هرگونه مشکل جزئی دستگاه گوارش آگاه باشید و از صدمات غیرمنتظره آگاه باشید.

متولدین آبان

برای مجردها ، این ممکن است زمان مناسبی برای برقراری رابطه با شخصی از جنس مخالف نباشد ، زیرا حرکات فعلی سیاره ای به نفع شما نیست. با این حال ، نگران نباشید ، زیرا این مرحله به زودی می گذرد و جای خود را به مرحله ای بهتر می دهد. طبق موقعیت های سیاره ای در نمودار تولد شما ، ممکن است به زودی با یک بحران اقتصادی روبرو شوید. ممکن است شما در دوره آتی مراقب سلامتی خود باشید. در این مرحله ، دانش آموزان ممکن است پیشرفت مطلوبی داشته باشند. به طور کلی ، ثبات مالی شما ممکن است در این مرحله عالی باشد. ممکن است هزینه های غیرقابل پیش بینی مربوط به خانواده وجود داشته باشد. ممکن است شما برای جلوگیری از خطرات غیر ضروری خوب عمل کنید و برای کسب درآمد روشهای غیر اخلاقی اتخاذ نکنید. در این مرحله ممکن است عشق در هوا باشد. ممکن است از سالهای نوجوانی خود را به هم بزنید. افراد متاهل ممکن است هدایای ارزشمندی را دریافت کنند. در طی این مرحله ، دست و صورت خود را تميز نگه دارید تا از عفونت ها دور شوید. ممکن است در این دوره هزینه های عمده مالی وجود نداشته باشد، بنابراین آزادی مالی خوبی کسب خواهید کرد. در جبهه خانواده ممکن است لحظات دلپذیری را سپری کنید. مراقب عفونت های ویروسی یا بیماری های فصلی باشید. همچنین ممکن است احتمال ضعف دستگاه گوارش شما وجود داشته باشد.

متولدین آذر

در این مرحله ، خورشید ممتاز ، که از طریق خانه پنجم حرکت می کند ، ممکن است از نظر حرفه ای از شما حمایت کند. ممکن است بازرگانان برای معامله با بلیط بزرگ با مشتری با ارزش خالص بالا ، پیگیری های بیشتری انجام دهند. افراد محور شغلی بنا به دلایلی ممکن است نتوانند عملکرد مؤثر داشته باشند. در این مرحله ، تأثیر زحل قدرتمند بر خانه دوازدهم ممکن است منجر به برخی هزینه های پیش بینی نشده شود. در این دوره ممکن است دانشجویان فارغ التحصیل مشغول فعالیت های اجتماعی باشند. دانشجویان ممکن است نیاز به تمرکز بیشتر داشته باشند. این دوره ممکن است برای سرمایه گذاری ها خیلی روشن نباشد ، بنابراین هیچ کاری نکنید. همچنین ، سعی کنید هزینه های غیر ضروری را کاهش دهید ، و روی پس انداز کردن برای آینده متمرکز شوید. در جبهه خانواده ، برخی از مسائل کوچک ممکن است باعث آرامش ذهنی شما شود. در زمینه روابط ، ممکن است در نهایت با شخص رویاهای خود ملاقات کنید. در جبهه سلامتی ، به وعده های غذایی سالم بچسبید و از شام های اواخر شب و چربی ها دوری کنید. ممکن است افراد دیابتی نیاز به تماشای دقیق قند خون خود داشته باشند. در جبهه مالی ، شما ممکن است کارهای خوبی برای کاهش هزینه های غیر ضروری انجام دهید. برای بدست آوردن سود مالی ، از ناسازگاری ها و میانبرها خودداری کنید ، زیرا ممکن است این موارد به فاجعه ختم شود. اگر باید ریسک کنید ، موارد محاسبه شده را رعایت کنید و سعی نکنید که از این مسیر خارج شوید. در این مدت ، شما ممکن است وارد یک رابطه شوید ، اما بیش از حد از نظر عاطفی به این شخص وابسته نشوید. به منظور حفظ سلامتی ، غلات غنی از فیبر مصرف کنید.

متولدین دی

در طی این مرحله ، کیوان در علامت خود – Aqua ius ، به همراه مریخ ، عبور می کند و هر دو در خانه دوم حرکت می کنند. حرکت کیوان از طریق خانه دوم ، که با امور مالی مرتبط است ، ممکن است به شما کمک کند تا امور مالی را با سهولت اداره کنید. با این حال ، مراقب باشید ، زیرا حرکت مریخ از طریق خانه دوم ممکن است باعث شود شما صرفاً بیهوده بمانید. علاوه بر این ، ممکن است برخی از مسائل مربوط به خانواده وجود داشته باشد که ممکن است باعث ناراحتی شما شود. این مرحله ممکن است شما را متحمل هزینه بزرگی کند. ممکن است عشق برای مجردها ، که ممکن است در این دوره اسیر شوند ، در هوا باشد. ممکن است اختلاف نظرهای جزئی در جبهه خانواده وجود داشته باشد ، که ممکن است شما را تحت تأثیر قرار دهد. هماهنگی خانوادگی را حفظ کنید. این تنها چیزی است که شما باید روی آن تمرکز کنید. در جبهه سلامت ، ممکن است موارد هضم کننده ای وجود داشته باشد که شما را مبتلا می کند. ممکن است شما نیاز به مراقبت بیش از حد از چشمان خود ، به خصوص چشم چپ داشته باشید. در صورت بروز هرگونه ناراحتی ، سریعاً به چشم پزشک مراجعه کنید. همچنین ممکن است در این دوره شما نیاز به مراقبت بیش از حد از سلامت خود داشته باشید. در این مرحله از متحمل هزینه های زیاد شدن خودداری کنید. حتی ممکن است عاشق شوید و در این مدت ازدواج کنید. از مشکلات جزئی خانوادگی ناراحت نشوید. ممکن است فشار خانواده برای دیدن ازدواج شما وجود داشته باشد. در این مرحله ، افراد میانسال و مسن در صورت وجود هرگونه بیماری نیاز به مراجعه به پزشک دارند. فشار خون و قند خون خود را به طور مداوم کنترل کنید. به یک رژیم غذایی سالم و مغذی بروید.

متولدین بهمن

در این مرحله ، ممکن است کار دشوار به نظر برسد. نگران نباشید و تصمیمات درستی بگیرید. مهم است که آرام باشید و یک مسیر منطقی را دنبال کنید. سخت تلاش کنید ممکن است به موفقیت مورد نظر خود برسید.ممکن است هزینه های شما افزایش یابد، اما ممکن است درآمد شما نیز افزایش یابد. ممکن است دایره اجتماعی شما نیز گسترده شود ، بنابراین هنگام ورود به روابط جدید مراقب باشید. این مرحله نیاز به کار سخت و تمرکز از طرف شما دارد. مدیریت هزینه های روتین ممکن است در این مرحله مسئله ای نباشد. با این حال ، شما ممکن است کارهای خوبی برای جلوگیری از هزینه های غیر ضروری انجام دهید و هر زمان که ممکن باشد پس انداز کنید. در جبهه عشق ، ممکن است یک فصل جدید پر از عاشقانه و تعهدات آغاز شود و شما ممکن است به زودی عاشق شوید. ممکن است کارمندان حقوق بگیر خوب کار کنند تا در کنار همکاران خود با شرایط دوستانه بمانند. به طور کلی ، ممکن است در طی این مرحله احساس تازه و پرانرژی کنید. با این حال ، ممکن است برخی از مشکلات دستگاه گوارش وجود داشته باشد، بیشتر مراقب باشید ، مبادا آسیب های غیر منتظره ای رخ دهد. اگر مجرد هستید ، ممکن است با شخصی رابطه برقرار کنید. این یک چیز خوب است ، زیرا ممکن است بهتر باشد با کسی که شناخته شده است رابطه برقرار کنیم تا کسی که ناشناس باشد. به طور مرتب ورزش کنید تا متناسب باشید. مراقب باشید ، زیرا ممکن است در این مرحله مستعد صدمات تصادفی باشید.

متولدین اسفند

در طی این مرحله ، شما ممکن است بخوبی کار کنید تا روان خود را تازه کنید و یک استراتژی جدید بسازید تا بتوانید به دنبال اهداف حرفه ای و شخصی خود باشید. در حالی که ممکن است برخی از بردهای مالی کوچک وجود داشته باشد که ممکن است روحیه شما را بالا ببرد ، مراقب برخی از هزینه های مربوط به خانواده باشید. در این مرحله ، شما ممکن است بخاطر نظارت بر خرج های غیر ضروری ، بودجه ای را تهیه کنید. این ممکن است مانع از هدر رفتن ثروت شما شود. مجردها ممکن است تحت فشار شخص مهم دیگری برای ازدواج باشند. مراقب باشید، به خصوص وقتی در مورد مسائل داخلی صحبت می شود. در جبهه مالی ، ممکن است دستیابی به سود عمده مالی در این مرحله دشوار باشد. این ممکن است زمان مناسبی برای پرهیز از هزینه های ناخواسته باشد. هیچ گونه احساس بدی نسبت به خود نداشته باشید. وقتی پای خانواده به میان می آید ، یک اختلاف کوچک ممکن است شما را مختل کند. در جبهه مراقبت های بهداشتی ، ممکن است در این مدت مستعد ابتلا به عفونت های ویروسی باشید. ممکن است برخی از مشکلات دستگاه گوارش نیز وجود داشته باشد. برخی از تمرینات سبک قلبی و عروقی را امتحان کنید تا مناسب باشد. در طی این مرحله ، ممکن است دستاوردهای اندکی وجود داشته باشد که ممکن است روحیه شما را بالا ببرد و به آینده خوش بین کند.

بیتوته

demic." There are a number of people's stories.

2. Joel Shannon, ""A Class War? A Global Power Shift? A World Isolated? How Experts See the Future After Voronavirus,"" USA Today, Thursday, April 16, 2020. Website: https://www.usatoday.com/story/news/nation/2020/04/16/coronavirus-experts-imagine-different-normal-coming-years/5142518002/?for-guid=14be346f-95df-4812-9264-5084dd31e16c&utm_source=usatoday-The%20Short%20List&utm_medium=email&utm_campaign=baselinegreeting&utm_term=newsletter_greeting .
3. Website: https://www.cnn.com/2020/04/14/asia/women-government-leaders-coronavirus-hnk-intl/index.html .
4. Italics added.
5. Italics added.
6. As of Thursday, April 16, 2020.
7. The last decade especially of drug overdoses, addictions and 'mental illness' cases in the U.S. and in Canada more than aptly prove my point.
8. Literally and figuratively.
9. This article (May 2020) being #102 since November 2011.
10. Noticing and acknowledging are the major ways.
11. I have also mentioned on several occasions that we must learn to shift from "egocentricity" to "ex-centricity," thinking of others – which requires empathy and noticing.
12. I would like to acknowledge my reference for what follows: Marcus West, "The Power of Complexes." Website: https://www.thesap.org.uk/resources/articles-on-jungian-psychology-2/about-analysis-and-therapy/complexes-and-archetypes/.
13. Carl Jung, M.D. Collected Works, Volume 8, par. 210.
14. Ibid., Collected Works, Volume 8, par. 201.
15. Ibid., Collected Works, Volume 8, par. 200.
16. This was the O.J. Simpson trial, June 1994, and the "doesn't fit" demonstration got him off, but Simpson was subsequently jailed. "On February 4, 1997, the jury unanimously found Simpson responsible for both deaths." In "Jury unanimous: Simpson is liable," CNN, February 4, 1997. Retrieved June 16, 2008. Website: http://www.cnn.com/US/9702/04/simpson.verdict1/index.html.

behaves like an animated foreign body in the sphere of consciousness.[14]

He was also the one who said that the relationship of our consciousness to our unconscious is like the relationship between the flea and the elephant! The unconscious being the elephant, of course! In addition, Jung writes,

Everyone knows nowadays that people 'have complexes'. What is not so well known, though far more important theoretically, is that complexes can have us. The existence of complexes throws serious doubt on the naïve assumption of the unity of consciousness, which is equated with 'psyche', and on the supremacy of the will. Every constellation of a complex postulates a disturbed state of consciousness …. The complex must therefore be a psychic factor which, in terms of energy, possesses a value that sometimes exceeds that of our conscious intentions … And in fact, an active complex puts us momentarily under a state of duress, of compulsive thinking and acting, for which under certain conditions the only appropriate term would be the judicial concept of diminished responsibility.[15]

So, what has all this 'stuff' about complexes to do with COVID-19? My answer: everything !!! For over 60 years now, I have been like "a voice crying from the wilderness." Some listened; many did not. What we see occurring on television with many of the politicians is a major display of feeling-toned complexes (i.e., complexes). The results, in language and in behaviour, are not pretty. When the press uses the word "unhinged" to describe Donald Trump they are often describing his full-blown complexes! The very sad part is his 'followers.' Their behaviour(s) indicates that they, too, have bought into and been seduced by his feeling-toned complexes which, by the nature of complexes, carry a major seduction capability. Think of any fights (verbal and/or physical) you have witnessed or been involved in. The other person may have started it, but if we're not careful – and conscious – of our own inner shadows, we start 'flinging mud' as well! Being rational today (that involves both heart-and-mind) is a real task. As a matter of fact, it is our #1 task, as Lao Tzu Jung have said. My quote bears repeating:

Consciousness is the next giant step for humankind.
Our real challenge is the revolution in consciousness:
to learn to be who we are meant to be so we can live into a future worth going to.

— Michael Rock, April 20, 2020

The role of telling stories right now is very pressing. The Washington Post writes that we urgently need to hear the voices and oral history of the coronavirus pandemic from people on "the front lines." I think we also need to hear the voices of ordinary citizens. It was the women in Ireland – both Protestant and Catholic – who stopped all the killing in the 1960s. Their voices and marches kept repeating, "Enough!" On Wednesday, April 15, 2020, the Post wrote: "What is interesting about this whole epidemic is that we are so similar. In the beginning it's denial, like, 'Everything is fine, what are you talking about?' … Then, every time you thought someone was exaggerating, it all turned out to be true."

The cause and the 'cure' for our complexes fit like hand-'n-glove. To quote the prosecutor in the O.J. Simpson trial, "If it (i.e., the glove) doesn't fit, you have to acqui t!"[16] In our case, with the complexes, they always fit! When the fight is on we're tempted to say they don't fit because it's the 'other person' fault (for the argument or physical/emotional abuse) … that usually is called projection. The other person may be just as guilty for the fight, or words spoken, etc., but healing happens when self-responsibility takes precedence.

Right now in homes everywhere, in every country, with the lock-down and personal distance requirements, the triggers for full-blown emotional attacks are 'hot-and-explosive,' even in the best of homes and workplaces unless consciousness on the part of both people and countries takes precedence. I mentioned in the April 2020 article the Japanese word mokusatsu, which can have two meanings In that complex of times (1945), the Americans 'heard' one meaning from the Japanese ("we're not listening to you") but didn't 'hear' the other meaning ("we're thinking about it") and so, shortly after, the first atomic bomb was dropped with an instant 100,000 people being killed and with a second atomic bomb being dropped a few days later!

Are complexes and consciousness important to acknowledge? The answer is pretty obvious! May we all learn to listen to life's higher wisdom. None of us is the centre of the universe, irrespective of how much wealth or social media 'hits' we may have on our Twitter or Facebook accounts! I pray that we don't end up killing ourselves while on our way to be important or #1. We're all on the same road, as the Dalai Lama has reminded us so often; it is called the human journey and no one is ahead or behind. We are all simply at different places and we must learn to treasure these differences.

References

1. Lydia Chen, as she emerged from lockdown in Wuhan, China, Washington Post, Wednesday, April 15, 2020, in "An oral history of the coronavirus pan-

Ottawa Regional Cancer Foundation

Fondation du cancer de la région d'Ottawa

20 YEARS | ANS

Are you or someone you love affected by cancer? We can help.

Cancer Coaching Benefits:

The Ottawa Regional Cancer Foundation has a team of health care professionals who provide Cancer Coaching. Our Cancer Coaches will work with you and your family to:

- Better understand your disease
- Connect you to help or services you need in the community
- Deal with common side effects to your medicine and treatments
- Manage your stress and fatigue, improve your nutrition
- Meet other people with stories like yours
- Help you feel better and improve your health

Programs & Services:

- Private Cancer Coaching
- Group Cancer Coaching
- Multi-Faith and Meditation Suite
- Interpretation during appointments

You do not need a doctor's note to participate in Cancer Coaching.
You can find out more by visiting www.ottawacancer.ca or contacting the Cancer Foundation at 613.247.3527 | 1.855.247.3527

A Free Information session and tour of the Cancer Foundation will take place on Saturday July 11th from 11:00 am to noon. Please call Mehrdad at 613-697-3696 to register for this event."

CANCER COACHING

WHAT IS CANCER COACHING?

Cancer Coaching focuses on your physical, informational, emotional and spiritual needs – to help you and your family meet the challenges of cancer, achieve your goals and improve your quality of life. We offer Cancer Coaching privately or in a group setting. We also offer Coaching Workshops and Healing Therapies that provide support around symptom management and help restore balance of your mind, body, and spirit.

Our facility has a Multi-Faith Suite that can be used for prayer and reflection. Interpretation is available during coaching appointments for families experiencing language and cultural barriers.

CANCER COACHING CAN HELP YOU

- Develop the skills, knowledge and confidence to better understand and take charge of your cancer.
- Improve your overall health and well-being.
- Manage common treatment side effects and reduce stress.
- Connect with others who share similar experiences.

HOW CAN I ACCESS CANCER COACHING?

If you have been diagnosed with cancer, or support a loved one who is facing cancer, you can register for Cancer Coaching by contacting the Ottawa Regional Cancer Foundation.

Cancer Coaching is offered without a medical referral, and each person can access up to five (5) hours of Cancer Coaching thanks to the generosity of our donors and corporate partners.

NUTRITION WORKSHOPS

Eating the right kinds of foods can help you feel better, stay stronger and may help with the prevention of illness. By taking part in one of our Nutrition Workshops you will learn practical information and skills to create healthy meals for you and your family that embrace a whole food approach to eating.

By taking part in a Cancer Foundation Nutrition Workshop, you are helping to provide complimentary Cancer Coaching to someone facing cancer in our community.

www.ottawacancer.ca

TO REGISTER FOR CANCER COACHING AND NUTRITION WORKSHOPS, PLEASE CONTACT:
Ottawa Regional Cancer Foundation 1500 Alta Vista Drive, Ottawa, ON – K1G 3Y9
Tel.: 613.247.3527 | 1.855.247.3527 Email: info@ottawacancer.ca

Ottawa Regional Cancer Foundation

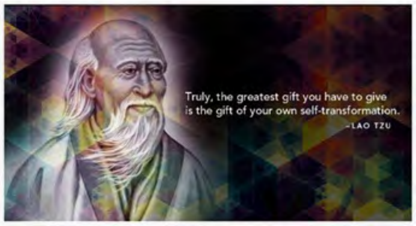
Johnson dismissed the severity of the public health crisis and refused to introduce restrictions on social gatherings long after other European countries went on lockdown. Before he was hospitalized with Covid-19, he told reporters that the virus would not stop him from shaking hands with hospital patients. … And the coronavirus would not have spread throughout the world as swiftly if Chinese President Xi Jinping had not allowed five million people to leave Wuhan before it went on lockdown.

And you ask, "Are more women wanted?" Take German Chancellor Angela Merkel: she has a doctorate in quantum chemistry!!! And then there is "Taiwan President Tsai Ing-wen [who when she] heard about a mysterious new virus infecting the citizens of Wuhan in December last year, immediately ordered all planes arriving from Wuhan [China] to be inspected. She then set up an epidemic command center, ramped up production of personal protective equipment such as face masks and restricted all flights from mainland China, Hong Kong and Macau"!!! And, "Prime Minister Jacinda Ardern shut New Zealand's borders to foreign visitors on March 19 and announced a four-week lockdown of the country on March 23, requiring all non-essential workers to stay at home except for grocery shopping or exercising nearby. The country has carried out widespread testing and recorded over 1,300 coronavirus cases, but only nine deaths. New Zealand is only halfway through its lockdown, and Ardern has said it won't end early. "In the face of the greatest threat to human health we have seen in over a century, Kiwis have quietly and collectively implemented a nationwide wall of defense," Ardern said in a speech to the nation Thursday [April 16, 2020].

The list can go on … but women's voices are missing though. Leta Hong Fincher adds, "… many countries [are] led by incompetent, science-denialist men [who] have led to catastrophic coronavirus outbreaks." [5] To repeat once more: Donald Trump is at the head of this pack of incompetent, science- denialists! Fincher concludes her Opinion piece: "At the very least, the disproportionate number of women leaders succeeding in controlling this pandemic – so far[6] – should show us that gender equality is critical to global public health and international security."

So, my point in this article is that our current pandemic situation globally is very "complex." But hold it a minute: yes, it is complex in the "intricate" and "complicated" sense. However, I acknowledge all those political and administrative issues, etc. But I also recognize and am also concerned about the notion of the "complex," as Dr. Carl Jung (1875-1961), a medical doctor, understood that reality. What's going on globally is that Jung's notion of psychological complexes – that is, the 'hot buttons' inside each of us – have gone volatile! This may always have been the case – at least, beneath the surface.[7] Just reading a daily news brief in 'normal' times will remind us of these hot buttons going off, e.g., killings, thefts, etc. But now we have a serious global complex problem of enormous significance!

Since complexes are vastly more complicated than we think or

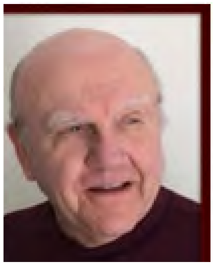


feel,[8] I harken back to the many articles I have written for this magazine[9] where, it seems, I have portrayed these hot buttons ad nauseam. I kept doing that because I sincerely believe that it is in noticing and acknowledging our own hot buttons[10] that we are able to come to grips with our complexes and the self-consciousness that ensues when we are aware of them. In our world that is so egocentric [11] and individualistic and competitive – has it ever been different? – our earthly task is to become more and more conscious so that we "don't hurl our shadow and psychological poison" on to others! I think we have direct proof of that poison right now. It has always been present in history and our human task has always been the same: consciousness. Dr. Jung, a medical doctor, was famous for saying that we should not do surgery with pus on our hands. Jesus of Nazareth said for us to take the 'speck' out of our own eye before trying to get the 'log' out of another person's eye. There are a lot of political logs jamming up the rivers, lakes, and oceans around the world right now !!!

Carl Jung understood complexes this way:[12] "Complexes are in truth the living units of the unconscious psyche …"[13] In his "Review of Complex Theory," Jung writes that

'a 'feeling-toned complex' … is the image of a certain psychic situation which is strongly accentuated emotionally and is, moreover, incompatible with the habitual attitude of consciousness. … it has a relatively high degree of autonomy, so that it is subject to the control of the mind to only a limited extent, and therefore

Covid-19: A Complex Matter?



Michael Rock, Ed.D., D.Th., Ph.D.
Urban Hesychast
April 2020, article #101

"What is interesting about this whole epidemic is that we are so similar. In the beginning it's denial, like, 'Everything is fine, what are you talking about?' … Then, every time you thought someone was exaggerating, it all turned out to be true."

— CNN Reporter Lydia Chen, April 15, 2020 [1]

"Consciousness is the next giant step for humankind. Our real challenge is this revolution in consciousness, learning to be who we are meant to be so we can live into a future worth going to"

— Michael Rock, April 19, 2020

What will "normal" look like after the coronavirus? Experts are already thinking about how the coronavirus crisis will impact society for years to come.[2] People around the world are all asking themselves the question. Throughout this time of crisis I have reflected back on generations past when major change was happening. People were asking the same kinds of questions: "What's going to happen to us? Will our society and our world ever be the same as we know it to be?

Leta Hong Fincher, in an Opinion piece for CNN, suggests four possible scenarios: [3]

- Scenario #1: The passing storm, that is, the pandemic leaves its mark on society, but doesn't change everything."
- Scenario #2: "Sunrise in the east, that is, China or other East Asian countries."
- Scenario #3: Good companies, that is, those who 'came to the rescue': "Tech companies fixing broken ventilators for the government; Apple and Google developing apps to help fight the pandemic."
- Scenario #4: The Lone wolves, that is: "As a result, nations turn inward and limit contact with the outside world in the interest of national security. It's a future where even allies feel like they cannot trust each other."

Leta Hong Fincher continues with still more questions and asks, "Women leaders are doing a disproportionately great job at handling the pandemic. So why aren't there more of them?"[4] Many people have been inquiring into the role of women leaders now for some time. Fincher puts into place a very sharp focus for us. Allow me to quote her at length:

In Taiwan, early intervention measures have controlled the coronavirus pandemic so successfully that it is now exporting millions of face masks to help the European Union and others. ... Germany has overseen the largest-scale coronavirus testing program in Europe, conducting 350,000 tests each week, detecting the virus early enough to isolate and treat patients effectively. ... In New Zealand, the prime minister took early action to shut down tourism and impose a month-long lockdown on the entire country, limiting coronavirus casualties to just nine deaths. All three places have received accolades for their impressive handling of the coronavirus pandemic. They are scattered across the globe: one is in the heart of Europe, one is in Asia and the other is in the South Pacific. ... But they have one thing in common: they're all led by women.

In addition, Hong Fincher then adds:

Contrast these interventionist responses with Sweden -- the only Nordic country not led by a woman – where Prime Minister Stefan Löfven refused to impose a lockdown and has kept schools and businesses open. There, the death rate has soared far higher than in most other European countries. Other female heads of state have also made headlines through their tough response to the coronavirus. Prime Minister Silveria Jacobs of Sint Maarten governs a tiny Caribbean island of just 41,000, but her no-nonsense video telling citizens to "simply stop moving" for two weeks has gone viral around the world.

Even more tragic in all this epidemic is that with the epicenter of the pandemic now in the United States,

… President Trump initially … accused the Democratic party of politicizing the virus [by calling it] a 'hoax' and failed to heed multiple warnings from top scientists for months. … That helped bring about the current emergency of over 25,000 coronavirus deaths and a half-million cases, which continue to mount each day. … Similarly, UK Prime Minister Boris

PARSIA
TRAVEL AGENCY
آژانس مسافرتی پارسیا
کادرمجرب ما آماده مشاوره و پاسخگویی
کلیه نیازهای مسافرتی شما به اقصی نقاط جهان میباشد
613.230.8228
877.230.8228
IranAir
نمایندگی فروش بلیط
کلیه شرکت‌های معتبرجهان:
ایران‌ایر
ایرکانادا
لوفت هانزا
برتیش ایرویز
ایر فرانس
ک.ال.ام
آلیتا لیا
IRAN AIR
AIR CANADA
Lufthansa
AIR FRANCE
KLM
Alitalia
ارسال‌حواله بلیط برای عزیزان شما در تهران وشهرستانها
قیمت‌های ویژه تابستانی به تهران و سایرنقاط
تورهای هوایی و دریایی به اروپا، آمریکا و سواحل کارائیب
خدمات و سرویس در طول مسافرت در اختیار شما
PARSIA TRAVEL
دوشنبه تا جمعه: 9 am - 5 pm
website | www.parsia.ca • e-mail | azar@parsia.ca
508 Gladstone Ave. Suite 202. Ottawa, ON

CLASSIFIED ADS نیازمندی ها

شماره تلفن های مشاغل و موسسات ایرانی در شهر اتاوا - کانادا

آژانس مسافرتی

Parsia Travel	613-230-8228
Shirin Mortazavi	613-698-7730
	613-241-0111 ext 222

آژانس رانندگی

BJ Driving	613-266-2620
Jim's Driving	613-294-4872

آموزش رایگان زبان

Immigration Canada	613-238-5462

اتومبیل – تعمیر

Max Auto	613-728-9884

املاک و مسکن

Megan Razavi	613-255-0976
Siyamak Sasani	613-762-2100
Mahdieh Akbari	613-825-7653
Amir Zand	613-889-2789

بهداشت و سلامت

Azadeh Ardekani	613-302-9738
Maryam Hasanzadeh	613-695-8600
Pejman Ayoubzadeh	613-291-6132
Shahram Ayoubzadeh	613-241-0005

ترجمه رسمی

Behzad A. Rezai	613-291-6167

چاپخانه، طراحی، تبلیغات

Digital Zone Media	613-292-6181

دندان پزشکی

Majid Ahangaran	613-286-1020
-Carling Ave. branch	613-820-2700
-Metcalf Ave. branch	613-234-0792
Maryam Karami & Shahriar Jalali	613-234-0792
Nasrin Saba :	
-Bank Street branch	613-241-1010
-Longfields Dr. branch	613-823-9666

دی جی و مراسم عروسی

Digital Zone	613-292-6181

رادیو

Radio Parvaz ۹۷,۹ FM	613-292-6181

سوپر و فروشگاه

Arya Food	613-594-3636

کلاسهای آموزشی

Negin Sayah (Painting & Drawing)	613-224-2174

مجله سیمرغ

Simorgh Magazine	613-292-6181

مهاجرت

Behzad A. Rezai	613-291-6167

مشاوره مالی و خدمات ارزی

Bijan Fard	613-232-1432
(Insurance, Investment)	ext. 202
Dinar Exchange Shop	613-798-6564
Ariana (Accounting)	613-794-1252

مجامع فارسی

مدرسه فارسی بطور رایگان هر ساله از سپتامبر تا جون و همچنین از اول جولای تا اواخر جولای هر شنبه در خدمت ایرانیان عزیز از هم اکنون. پذیرش برای عموم آزاد است.

613-321-4070

Little Paradise-Adult Daycare	613-400-1402

وام مسکن

Mike Tabesh	416-8753300

وکالت و خدمات حقوقی

Farhad Mehr	613-226-1011 ext.150
Ramin Khedmatgozar	613-606-8007
Rouhangiz Golmohammadian	613-421-1012

خدمات برقی

Pedram Zandi ENG	613-709-7087
Electro Pulse	613-567-1152

تعمیرات و فروش کامپیوتر , سلفن و دوربینهای مدار بسته

برای درج نامتان در فهرست مشاغل ایرانیان در مجله سیمرغ لطفا با ما تماس بگیرید:
613-292-6181

یادداشت:

RG Paralegals
Ramin Khedmatgozar

رامین خدمتگزار
خدمات حقوقی

343.204.1263

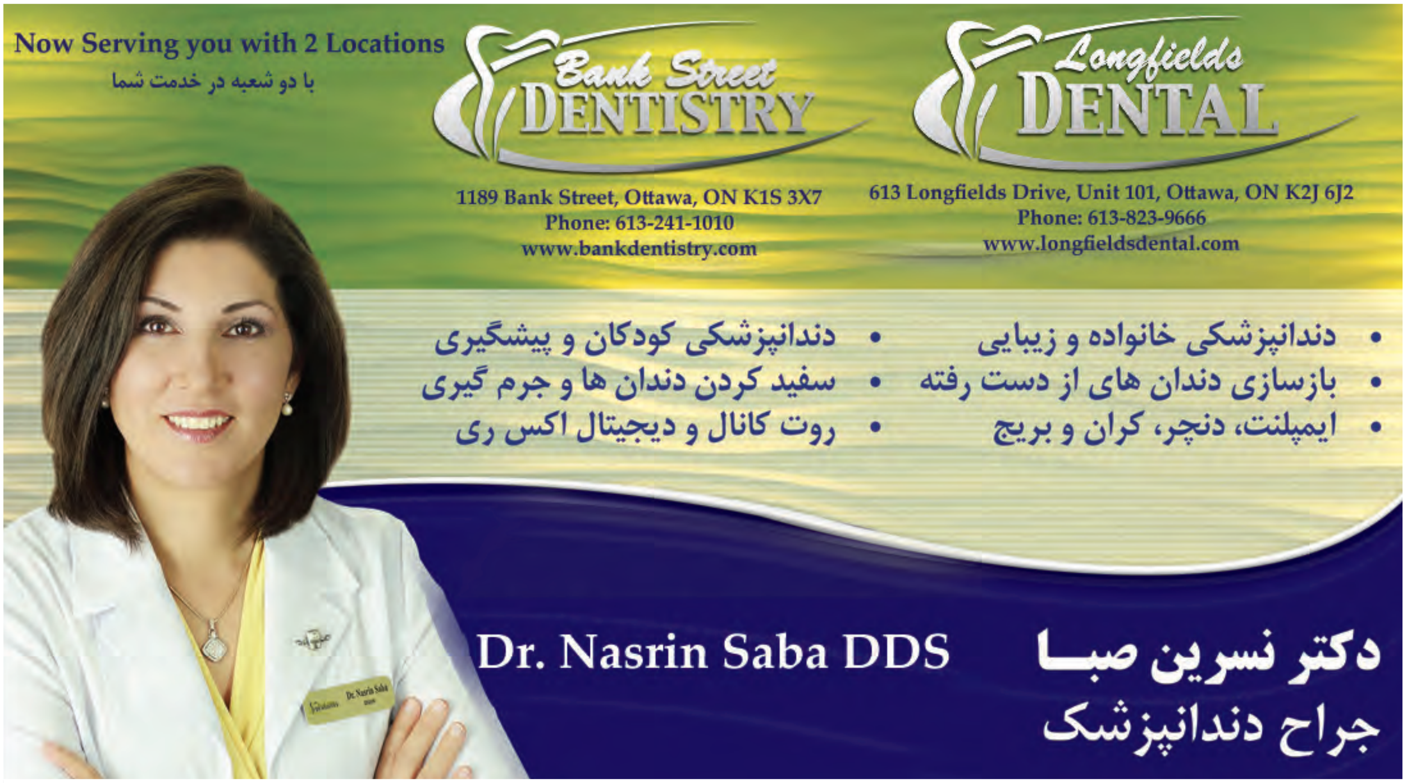
Paralegal Services

Provincial Offences Act
Highway Traffic Act
Landlord & Tenant Board
Immigration Refugee Board
Record Suspension Application
Tribunals Courts
Summary Convictions

raminkgozar@rgparalegals.com

موسسه حسابدار رسمی آریانا
مهران (رضا) ایروانیان
. حسابدار رسمی و خبره کانادا ، انگلستان و ایران
. خدمات حسابداری و مالی
. تهیه و ارائه صورتهای مالی
. مالیات شرکتها و اشخاص
. خدمات حقوق و دستمزد
(۶۱۳) ۷۹۴ - ۱۲۵۲
ARIANA
CHARTERED PROFESSIONAL ACCOUNTANT
Mehran (Reza) Irvanian
CPA, CGA, ACCA, IACPA
613.794.1252
www.arianacpaaccounting.com

Moneyvest
FINANCIAL SERVICES
Bijan (Ben) Fard
Managing Director
مشاور امور مالی در شهر اتاوا
Tel: (613) 232-1432 Ext. 202
Fax: (613) 232-8378
Email: bfard@moneyvestfinancial.com
آماده مشاوره در زمینه های :
وام مسکن
بیمه های عمر
بیمه های از کار افتادگی
بیمه های گروهی یا انفرادی
انواع سرمایه گذاری‌های کوتاه و بلند مدت
RBC Insurance
Manulife Financial
Asset Management
STANDARD LIFE
2100 Thurston Dr Suite 13B
Ottawa, ON, K1G 4K8
www.moneyvestfinancial.com


Now Serving you with 2 Locations
با دو شعبه در خدمت شما
Bank Street DENTISTRY
1189 Bank Street, Ottawa, ON K1S 3X7
Phone: 613-241-1010
www.bankdentistry.com
Longfields DENTAL
613 Longfields Drive, Unit 101, Ottawa, ON K2J 6J2
Phone: 613-823-9666
www.longfieldsdental.com
• دندانپزشکی خانواده و زیبایی
• بازسازی دندان های از دست رفته
• ایمپلنت، دنچر، کران و بریج
• دندانپزشکی کودکان و پیشگیری
• سفید کردن دندان ها و جرم گیری
• روت کانال و دیجیتال اکس ری
Dr. Nasrin Saba DDS
دکتر نسرین صبا
جراح دندانپزشک

برنامه ای روزانه برای بزرگسالان دور از خانه در خانه برای اولین بار به زبان فارسی در اتاوا
افتتاحیه بهشت کوچک
Little Paradise
بهشت کوچک
Info@littleparadiseadultdaycare.com
تبدیل رویا به واقعیت، آرامش خانه خود را با ما تجربه کنید
اگر در جستجوی محلی امن ،دوستانه و مطمئن برای سرگرمی و فعالیت هستید. شما آن را پیدا کرده اید در بهشت کوچک ما
با شماره تلفن ۶۱۳-۴۰۰-۱۴۰۲ تماس بگیرید و از تخفیف های ویژه ۵۰ در صدی افتتاحیه ما بهره مند شوید.